



日付	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
あさ朝	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>大豆と蓮根のコンソメ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>切り昆布の煮物</p> <p>春菊の和え物</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>梅びしお</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>菜の花とウインナーのガーリックソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>冬瓜の土佐</p> <p>中華春雨サラダ</p> <p>味噌汁 (里芋)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>ピーナッツマーガリン</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>くだもの (パイナップル)</p> <p>牛乳</p> 	<p>米飯</p> <p>ふきと角天の煮物</p> <p>おろし納豆</p> <p>味噌汁 (わかめ)</p> <p>牛乳</p>	<p>ホットケーキ</p> <p>マーガリン</p> <p>豆と豆乳のサラダ</p> <p>牛乳</p> 
ひる昼	<p>米飯</p> <p>豚肉とじゃが芋の旨煮</p> <p>ゴボウサラダ</p> <p>味噌汁 (きゃべつ)</p> <p>くだもの (バナナ)</p> 	<p>中華丼</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>たまごスープ</p> <p>ぶどうゼリー</p> 	<p>五目飯</p> <p>かき揚げうどん</p> <p>もやしのナムル</p> 	<p>米飯</p> <p>白身魚のタルタル焼き</p> <p>付) スパゲッティ</p> <p>オクラと長芋の梅和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>抹茶ババロア</p>	<p>米飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>(デミグラスソース)</p> <p>付) ブロッコリーとコーンのソテー</p> <p>菜の花と白子の和え物</p> <p>キャベツのコンソメスープ</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>	<p>米飯</p> <p>セサミカツ</p> <p>付) 干切りキャベツ</p> <p>ピーマンのしそ昆布和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>	<p>米飯</p> <p>鶏肉のみぞれ煮</p> <p>付) 茄子の煮物</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>根菜の味噌汁</p>
ゆう夕	<p>米飯</p> <p>白身魚の唐揚げ</p> <p>(ゴマソース)</p> <p>付) ピーマンの金平</p> <p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>味噌汁 (白菜)</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>米飯</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>いんげんのツナマヨサラダ</p> <p>ニラとしめじのスープ</p> <p>ごま昆布</p> 	<p>米飯</p> <p>ジャーマンオムレツ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>胡瓜と白きくらげの酢の物</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ふりかけ (野菜)</p>	<p>米飯</p> <p>ピリ辛豚バラ大根炒め</p> <p>春菊のなめ茸和え</p> <p>味噌汁 (玉葱)</p> <p>野沢菜漬け</p> 	<p>米飯</p> <p>豚肉とエリンギの柚子胡椒炒め</p> <p>青梗菜のおかか和え</p> <p>味噌汁 (さつま芋)</p> <p>くだもの (りんご)</p>	<p>米飯 (小)</p> <p>ジャーチャー麺</p> <p>白菜の柚子和え</p> <p>味噌汁 (オクラ)</p> 	<p>米飯</p> <p>豆腐ステーキ</p> <p>きのこチリソースかけ</p> <p>菜の花のお浸し</p> <p>豆乳スープ</p> <p>ふりかけ (さけ)</p>
せいぶん成分	<p>1717 kcal</p> <p>72.2 g</p> <p>46.3 g</p> <p>8.7 g</p>	<p>1766 kcal</p> <p>55.1 g</p> <p>54.3 g</p> <p>8.1 g</p>	<p>1740 kcal</p> <p>66.3 g</p> <p>56.5 g</p> <p>8.1 g</p>	<p>1778 kcal</p> <p>66.2 g</p> <p>59.0 g</p> <p>8.4 g</p>	<p>1815 kcal</p> <p>74.4 g</p> <p>58.3 g</p> <p>7.5 g</p>	<p>1794 kcal</p> <p>79.2 g</p> <p>57.3 g</p> <p>8.8 g</p>	<p>1700 kcal</p> <p>69.3 g</p> <p>59.8 g</p> <p>5.2 g</p>

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。