



ひげ 日付	11月10日 (日)	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)
あき 朝	<p>ショク 食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>くだもの (パイン^{カン})</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>菓子パンセレクト</p> <p>ほうれん草^{ソウ}と</p> <p>ウインナーのソテー</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>だし巻き卵^{タマゴ}</p> <p>ダイコン^パ大根葉のごま油炒め</p> <p>味噌汁 (じゃが芋^{イモ})</p> <p>ふりかけ (しそ)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>メンマの炒め煮</p> <p>キムチ納豆</p> <p>味噌汁 (かぼちゃ)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ショク 食パン</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>煮豆腐</p> <p>コマツナ^{ゴマ}小松菜の胡麻和え</p> <p>味噌汁 (大根)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>	<p>ショク 食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>カリフラワーの</p> <p>クリーム煮</p> <p>ギョウニユウ 牛乳</p>
ひる 昼	<p>バターライス</p> <p>ハッシュドポーク</p> <p>ザクザクチキン</p> <p>コーヒーゼリー</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ホイロコク^ア回鍋肉</p> <p>コマツナ^ア小松菜のおかか和え</p> <p>タマゴ^ア玉子スープ</p> <p>ふりかけ (かつお)</p> 	<p>ロールパン</p> <p>メンタイ^ア明太クリームパスタ</p> <p>カイン^ア海藻サラダ</p> <p>カブのスープ</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>トリニク^ア鶏肉の</p> <p>カレーパン^ア粉焼き</p> <p>付) いんげんのソテー</p> <p>もやしとワカメの</p> <p>ア^ア和え物</p> <p>味噌汁 (なす)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ポークソテー</p> <p>(ジェノバソース)</p> <p>付) きのこのソテー</p> <p>ハクサイ^ア白菜の</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p>	<p>オヤコドン^ア親子丼</p> <p>しゅうまい</p> <p>アカダシ^ア赤出汁 (なめこ)</p> <p>きなこプリン</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>アジフライ</p> <p>付) きのごまカロニ</p> <p>チンゲンサイ^ア青梗菜とカニカマの</p> <p>ウマシ^ア旨塩和え</p> <p>味噌汁 (オクラ)</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>
ゆう 夕	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ごぼうつくね</p> <p>付) たけのこの</p> <p>バターソテー</p> <p>もやしのザーサイ^ア和え</p> <p>味噌汁 (里芋^{サトイモ})</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>トウフ^ア豆腐しんじょうの</p> <p>ヤサイ^ア野菜あんかけ</p> <p>いんげんの</p> <p>ピーナッツ^ア和え</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜^{サイ})</p> <p>しそ昆布^ア</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>さばの^ア煮付け</p> <p>付) がんもどき</p> <p>おくらの^ア胡麻酢和え</p> <p>豚汁^ア</p> 	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ワフウ^ア和風ロールキャベツ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>ウインナーの^ア玉子とし</p> <p>菜の花と</p> <p>桜えびの^ア和え物</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>ヤキニク^ア焼肉炒め</p> <p>ピーマンのナムル</p> <p>味噌汁 (さつま芋^{イモ})</p> <p>くだもの (バナナ)</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>シロミサカナ^ア白身魚の揚げ煮</p> <p>付) 南瓜の^ア煮物</p> <p>春菊と竹輪の^ア和え物</p> <p>すまし汁 (そうめん)</p> <p>高菜漬^ア</p>	<p>ベイハン 米飯</p> <p>トリニク^ア鶏肉のシオれもん焼き</p> <p>付) 人参の^ア金平</p> <p>カブの^アくず煮</p> <p>春雨^アバンバンジー</p>
せいぶん 成分	<p>I補[*] - 1842 kcal</p> <p>たんぱく^質 79.6 g</p> <p>脂質 67.8 g</p> <p>えんぶん 6.1 g</p>	<p>I補[*] - 1741 kcal</p> <p>たんぱく^質 65.8 g</p> <p>脂質 65.8 g</p> <p>えんぶん 6.3 g</p>	<p>I補[*] - 1700 kcal</p> <p>たんぱく^質 79.6 g</p> <p>脂質 44.7 g</p> <p>えんぶん 9.2 g</p>	<p>I補[*] - 1691 kcal</p> <p>たんぱく^質 72.5 g</p> <p>脂質 52.1 g</p> <p>えんぶん 8.9 g</p>	<p>I補[*] - 1760 kcal</p> <p>たんぱく^質 72.2 g</p> <p>脂質 54.7 g</p> <p>えんぶん 7.4 g</p>	<p>I補[*] - 1754 kcal</p> <p>たんぱく^質 77.1 g</p> <p>脂質 45.8 g</p> <p>えんぶん 10.6 g</p>	<p>I補[*] - 1804 kcal</p> <p>たんぱく^質 70.6 g</p> <p>脂質 70.6 g</p> <p>えんぶん 7.3 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。