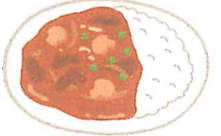
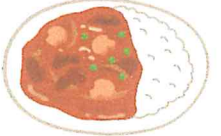


ひつけ 日付	11月9日 (日)	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)
あさ 朝	コッペパン ミートボールの トマト煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (たまご) 牛乳	食パン りんごジャム ポテトと ウインナーのソテー ヨーグルト 牛乳	米飯 れんこんの土佐煮 味噌汁 (さつま芋) 海苔の佃煮 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 大根のオイスター煮 味噌汁 (おつゆ麴) 梅干し 牛乳	食パン いちごジャム ヤングコーンのソテー カブのスープ 牛乳
ひる 昼	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付) 人参の金平 ヘルシーサラダ 清まし汁 (そば) ふりかけ (のりごま)	マーボー丼 ピーマンのナムル もずくスープ くだもの (みかん) 	米飯 赤魚の唐揚げ (みぞれあん) 付) なすの煮物 ふきの胡麻マヨ和え 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (たらこ)	菜飯 きつねうどん 菜の花と ささみの和え物 抹茶ババロア 	米飯 白身魚のマスタード焼き 付) ペッパー ブロッコリー 青梗菜とカニカマの 旨塩和え 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (わかめ)	ロールパン えびのトマトクリーム パスタ コールスローサラダ パイザンヌスープ 	ハヤシライス アスパラと ベーコンのサラダ フルーツゼリー 
ゆう 夕	米飯 クリームシチュー かぼちゃの コロコロサラダ くだもの (洋梨) 	米飯 鯖の煮付け 付) 里芋 菜の花のお浸し 味噌汁 (里芋) しそ昆布	米飯 豚肉の和風きのこ炒め 付) スパゲッティ 胡瓜とカリフラワーの 梅かつお和え 清まし汁 (ハンペン) 野沢菜漬け	米飯 メンチカツ 付) きんぴらごぼう 千切りサラダ 豆乳スープ 高菜漬け	米飯 筑前煮 春菊と桜エビの和え物 キムチ納豆 清まし汁 (とろろ昆布) 	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜とえのきの 中華和え 豚汁 くだもの (バナナ)	米飯 豚肉とゴボウの柳川煮 オクラと白きくらげの 酢の物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (おかか)
せいぶん 成分	I補 [*] - 1895 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 65.5 g 脂質 71.8 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補 [*] - 1617 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 68.9 g 脂質 41.9 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補 [*] - 1660 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 66.0 g 脂質 49.0 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補 [*] - 1618 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 56.1 g 脂質 41.8 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補 [*] - 1756 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 75.2 g 脂質 59.3 g えんぶん 塩分 9.8 g	I補 [*] - 1647 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 60.5 g 脂質 50.6 g えんぶん 塩分 6.1 g	I補 [*] - 1794 kcal たんぱく ^{しつ} 蛋白質 73.0 g 脂質 62.4 g えんぶん 塩分 7.7 g

◎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。