

2025/10/17 19:31
1 / 1

	11月 1日(土)			11月 2日(日)			11月 3日(月)			11月 4日(火)			11月 5日(水)			11月 6日(木)			11月 7日(金)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(長葱・青菜) 厚焼きたまご カリフラワーのドレッシングかけ 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) いわし味噌煮 白菜の中華炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 納豆 付 ねぎ 人参ソテー 漬物 沢庵漬 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 豆乳がんモの煮物 なめ茸和え ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ホウレン草) だし巻卵 もやしのドレ和え 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(青菜・かぶ) 温奴 大根の和え物 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・長葱) スクランブルエッグ 白菜おかか和え 五目煮豆 牛乳200				
昼	御飯(180g) 魚の生姜焼(サバ) 生野菜サラダ フルーツポンチ			御飯(180g) 鶏肉の照焼 大根の酢の物 フルーツ・パイン			御飯(180g) 魚のパン粉焼(メル) ナムルサラダ フルーツ・バナナ			御飯(180g) 豚肉の味噌炒め カリフラワーのサラダ フルーツ・パインアップル			御飯(180g) 魚の田楽(サバ) 白菜の和風和え フルーツ・オレンジ			A		B		A		B	
																御飯(180g) スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ フルーツ・バナナ		海鮮塩やきそば ・ キャベツのサラダ フルーツ・バナナ		御飯(180g) 魚のカーチース [※] 焼 (ホキ) レタスの中華和え フルーツ・オレンジ		パン コーンクリームシチュー レタスの中華和え フルーツ・オレンジ	
夕	御飯(180g) 味噌汁(麩・ミツハ) 豚肉とピーマンの塩炒め マカロニソテー きゅうりの梅風味			御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋) えび玉チリソース インゲンの味噌炒め オクラお浸し			御飯(180g) 味噌汁(かぶ・わかめ) 麻婆豆腐 冬瓜の炒め煮 小松菜のお浸し			御飯(180g) 味噌汁(なめ・オクラ) 魚のハーブマヨネーズ [※] 焼(ﾀﾏ) 南瓜のいとこ煮 生野菜のコールスロー			御飯(180g) 味噌汁(白玉麩・ナス) 鶏肉の照焼 小松菜の炒め煮 ポテトサラダ			A		B		A		B	
																御飯(180g) 味噌汁(万葱・白菜) 魚のムニエル・タルタルソース(メルルーサ) 茄子のソテー お浸し		御飯(180g) 味噌汁(万葱・白菜) えび餃子/シューマイ 茄子のソテー お浸し		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 切干大根の炒り煮 カリフラワーのフレンチサラダ		御飯(180g) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) ポタテクリームコロッケ/ ハンペンフライ 切干大根の炒り煮 カリフラワーのフレンチサラダ	
1 日 合 計	kcal	1745.62	kcal	kcal	1775.09	kcal	kcal	1736.38	kcal	kcal	1803.36	kcal	kcal	1702.15	kcal	kcal	1681.73	1657.51	kcal	kcal	1785.86	1871.89	kcal
	水分	1185.35	g	水分	1196.22	g	水分	1188.76	g	水分	1152.63	g	水分	1162.79	g	水分	1244.31	1227.24	g	水分	1174.75	1060.22	g
	蛋白質	69.41	g	蛋白質	67.86	g	蛋白質	68.98	g	蛋白質	67.68	g	蛋白質	68.43	g	蛋白質	67.93	65.75	g	蛋白質	67.66	59.65	g
	脂質	51.79	g	脂質	48.23	g	脂質	47.88	g	脂質	52.11	g	脂質	49.29	g	脂質	45.63	41.48	g	脂質	52.1	56.93	g
	食塩相当	6.85	g	食塩相当	6.82	g	食塩相当	6.88	g	食塩相当	6.72	g	食塩相当	7.02	g	食塩相当	6.14	7.49	g	食塩相当	6.48	7.47	g

備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出ししていません。予めご了承ください。
----	--