メニュー表

日付	朝食（牛乳）	昼食	夕食	おやつ	栄養量	
11/1(日)	厚焼き玉子 オクラのドレッシング和え ふりかけ みそ汁 ご飯 牛乳	さんまの塩焼き きゃべつの生姜醤油和え れんこんのきんぴら みそ汁 ごはん	カレイの煮付け ひじきの炒り煮 ほうれん草菜種和え みそ汁 ごはん	ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1507 kcal 59.4 g 52.1 g 458 g 8.5 mg 7.2 g
11/2(月)	車麩の利休煮 さつまいもサラダ たいみそ みそ汁 ご飯 牛乳	かぼちゃのクリーム煮 白菜とえびのソテー バナナ スープ ごはん	千草焼き 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	手作りコーヒーゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1612 kcal 49.5 g 50.3 g 502 g 5.9 mg 7.6 g
11/3(火)	たらの粕漬焼き（付ほうれんそう） 人参のゆず和え 海苔の佃煮 みそ汁ご飯 牛乳	鶏肉の照り焼き 五目豆 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	豆腐の肉野菜あん じゃがいものカレーきんぴら なすのおろしポン酢 みそ汁 ご飯	甘納豆	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1438 kcal 67.4 g 33.2 g 434 g 5.9 mg 8.2 g
11/4(水)	炒り卵 キャベツサラダ ふりかけ みそ汁 ご飯 牛乳	さつまいもごはん 鮭の幽庵焼 根菜煮 かきのもとおひたし すまし汁	さばの煮付け カリフラワーのおかか和え かぼちゃサラダ みそ汁 ご飯	フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1547 kcal 45.9 g 43.5 g 469 g 5.9 mg 8.5 g
11/5(木)	吉野煮 白菜の海苔酢あえ ゆずみそ みそ汁 ご飯 牛乳	えびフライ　タルタルソース さといものそぼろ煮 フルーツミックス みそ汁 ごはん	厚揚げと豚肉の炒煮 カリフラワーのコンソメ煮 きゃべつごま和え みそ汁 ご飯	まんじゅう（黒糖）	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1623 kcal 61.4 g 45 g 525 g 7.8 mg 7.5 g
11/6(金)	大根とちくわの煮物 菜の花のナムル たいみそ みそ汁 ご飯 牛乳	肉団子の酢豚風 茄子の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん	豚肉の味噌風味焼 かぼちゃはちみつ煮 わかめ辛子和え みそ汁 ご飯	いちごのムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1589 kcal 50.3 g 51.1 g 505 g 6.9 mg 8.3 g
11/7(土)	豆腐のとろみ煮 キャベツとツナのサラダ ふりかけ みそ汁 ご飯 牛乳	醤油ラーメン 野菜サラダ あんかけしゅうまい	赤魚の磯辺焼き いんげんかか煮 きゃべつピーナツ和え すまし汁 ごはん	クレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1589 kcal 60.1 g 54.5 g 513 g 6.6 mg 10 g
11/8(日)	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのごま味噌和え 漬物 みそ汁 ご飯 牛乳	鶏肉のやわらか煮 ビーフン炒め ほうれん草のくるみ和え みそ汁 ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンハム炒め 白菜たくあん和え みそ汁 ご飯	エクレア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1566 kcal 69.5 g 47.5 g 416 g 6.7 mg 8.1 g
11/9(月)	さわらの塩焼き 菜の花のおひたし のり佃煮 みそ汁 ご飯 牛乳	ジャーマンオムレツ チンゲン菜のソテー 金時豆 みそ汁 ゆかりごはん	豚肉とナスの照り炒め かぼちゃ土佐煮 きゅうり塩もみ みそ汁 ご飯	いちごスペシャル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1579 kcal 62.7 g 46.1 g 490 g 7.6 mg 8.6 g
11/10(火)	冬瓜と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとかにかまのサラダ 漬物 みそ汁ご飯 牛乳	チキンカレー はるさめサラダ 柿 コンソメスープ	蒸し白身魚ねぎソース マカロニサラダ 白菜ゆかり和え みそ汁 ご飯	白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1449 kcal 56.2 g 41.8 g 525 g 5.9 mg 9 g
11/11(水)	野菜卵炒め ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ みそ汁 ご飯	握り寿司 ぜんまいの煮物 春菊の和え物 みそ汁	鶏のソテーカレー風味 大根の旨煮 ほうれん草胡麻和え すまし汁 ご飯	たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1607 kcal 58.8 g 52 g 536 g 7.2 mg 8.1 g
11/12(木)	あさりと白菜の煮物 ひきわり納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	エビチリ きゃべつ炒め 青梗菜のピーナツ和え みそ汁 ご飯	豚大根の甘辛煮 もやしの中華炒め なすの生姜醤油和え みそ汁 ご飯	ワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1550 kcal 60.7 g 46.2 g 600 g 13 mg 7.8 g
11/13(金)	目玉焼き風（付チンゲン菜ソテー） かぼちゃと玉ねぎのサラダ たいみそ みそ汁ご飯 牛乳	あんかけきのこうどん 白菜の炒め物 バナナ	ハンバーグ じゃがいものカレーきんぴら きゃべつドレッシング和え みそ汁 ご飯	ピーチムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1452 kcal 63.7 g 47.6 g 509 g 6.8 mg 9.2 g
11/14(土)	ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの胡麻焼き 茄子の甘辛炒め キャベツのポン酢和え みそ汁 ごはん	豚肉のみぞれ煮 ピーマンおかか炒め もやしときゅうりのナムル みそ汁 ご飯	バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1605 kcal 61.6 g 50.6 g 466 g 7.3 mg 8.1 g
11/15(日)	赤魚の照焼き 菜の花のマヨサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏鍋風 きんぴらごぼう 卵豆腐 みそ汁 ご飯	厚揚げ豚肉の焼肉 冬瓜さつま揚げ煮 いんげん生姜醤油和え みそ汁 ご飯	ソフトサラダせん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量	1573 kcal 59.5 g 54.6 g 495 g 8 mg 8 g