

2022年10月31日 ~ 2022年11月6日

|   | 31日(月)   | 1日(火)   | 2日(水)  | 3日(木)   | 4日(金)  | 5日(土)   | 6日(日)   |
|---|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝 | <p>御飯<br/>さんまの蒲焼<br/>青梗菜の華風和え<br/>味噌汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳(冷)150ml</p>  | <p>御飯<br/>目玉焼<br/>竹輪の甘辛煮<br/>味噌汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳(冷)150ml</p>  | <p>御飯<br/>五目大豆<br/>アスパラの胡麻和え<br/>味噌汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳(冷)150ml</p>  | <p>御飯<br/>ふぎと竹輪の煮物<br/>金平ごぼう<br/>味噌汁<br/>ミルクティー<br/>ヨーグルト</p>  | <p>御飯<br/>納豆<br/>切り干し大根煮<br/>しそ昆布<br/>味噌汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳(冷)150ml</p>  | <p>御飯<br/>オムレツ<br/>ほうれん草のソテー<br/>味噌汁<br/>ヨーグルト<br/>牛乳(冷)150ml</p>  | <p>御飯<br/>ツナ入り野菜炒め<br/>南瓜の煮物<br/>味噌汁<br/>カルシウムパイン<br/>ヨーグルト</p>  |
| 昼 | <p>御飯<br/>コロッケ<br/>青菜と桜比の和え物<br/>かき玉スープ<br/>梨</p>                  | <p>山菜とろろそば<br/>京風しゅうまい<br/>ふろふき大根<br/>バナナ</p>                 | <p>御飯<br/>ブルコギ<br/>春雨の華風和え<br/>わかめスープ<br/>マンゴー缶</p>               | <p>ピザトースト<br/>マカロニグラタン<br/>コンソメスープ<br/>パイン缶</p>               | <p>御飯<br/>油淋鶏<br/>シーチキンサラダ<br/>五目スープ<br/>オレンジ</p>                      | <p>御飯<br/>かじきの幽庵焼き<br/>冬瓜のそぼろ煮<br/>味噌汁<br/>りんご</p>                | <p>御飯<br/>牛肉のオイスター炒め<br/>あさりと長ねぎのぬた<br/>すまし汁<br/>フルーツカクテル</p>   |
| 間 | ハロウィンデザート  | アセロラゼリー   | あんまん   | みかんクレープ   | きなマンジェ   | スイスパウム  | 雪の宿サラダせんべい  |
| 夕 | <p>御飯<br/>家常豆腐<br/>長いもの梅しそ和え<br/>しば漬<br/>すまし汁</p>                 | <p>御飯<br/>肉豆腐<br/>かつらのわさびマヨ和え<br/>桜漬<br/>きのこ汁</p>            | <p>御飯<br/>赤魚の煮付け<br/>柿なます<br/>つば漬<br/>すまし汁</p>                   | <p>御飯<br/>豚と青梗菜の炒め物<br/>白和え<br/>赤かっぱ漬<br/>味噌汁</p>            | <p>御飯<br/>鯖の味噌煮<br/>青菜とパ-ソの炒め物<br/>なめ茸おろし<br/>すまし汁</p>                | <p>御飯<br/>麻婆茄子<br/>菜の花のからし和え<br/>そばの実なめこ<br/>味噌汁</p>             | <p>御飯<br/>すすきの金山寺味噌焼<br/>小松菜の錦糸かけ<br/>茄子醤油漬<br/>豚汁</p>         |
|   | <p>1人分 - 1431kcal<br/>たんぱく質 59.6g<br/>脂質 37.6g<br/>炭水化物 206.8g<br/>食塩相当量 7.3g<br/>0</p>  | <p>1人分 - 1355kcal<br/>たんぱく質 57.3g<br/>脂質 34.8g<br/>炭水化物 186.1g<br/>食塩相当量 7.9g<br/>0</p>   | <p>1人分 - 1447kcal<br/>たんぱく質 58.5g<br/>脂質 30.7g<br/>炭水化物 227.3g<br/>食塩相当量 5.9g<br/>0</p>  | <p>1人分 - 1443kcal<br/>たんぱく質 59.6g<br/>脂質 43.5g<br/>炭水化物 197.4g<br/>食塩相当量 7.9g<br/>0</p>   | <p>1人分 - 1418kcal<br/>たんぱく質 63.8g<br/>脂質 30.0g<br/>炭水化物 193.3g<br/>食塩相当量 7.6g<br/>0</p>  | <p>1人分 - 1441kcal<br/>たんぱく質 59.2g<br/>脂質 33.9g<br/>炭水化物 218.7g<br/>食塩相当量 7.8g<br/>0</p>   | <p>1人分 - 1448kcal<br/>たんぱく質 56.7g<br/>脂質 26.9g<br/>炭水化物 225.9g<br/>食塩相当量 7.2g<br/>0</p>   |



2022年11月14日 ~ 2022年11月20日

|    | 14日(月)  | 15日(火)  | 16日(水)  | 17日(木)  | 18日(金)  | 19日(土)  | 20日(日)  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝  | 御飯<br>田舎煮<br>なめ苺みぞれ和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                         | 御飯<br>がんもの煮物<br>春菊と椎茸の和え物<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                     | 御飯<br>にしんの甘露煮<br>キャベツの塩もみ<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                     | 御飯<br>信田煮<br>いんげんのおかか和え<br>味噌汁<br>ミルクティー<br>ヨーグルト                           | 御飯<br>野菜と蒲鉾の卵とし<br>もやしの和風和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                   | 御飯<br>ツナ入り野菜炒め<br>ぜんまいの煮物<br>味噌汁<br>ジョア<br>ヨーグルト                            | 御飯<br>野菜巾着<br>キャベツのしその実和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                     |
| 昼  | 御飯<br>鱈のチリソース煮<br>切干大根の中華サラダ<br>春雨スープ<br>オレンジ                               | 塩ラーメン<br>海鮮えび餃子<br>柿なます<br>りんご  | 御飯<br>赤魚の味噌粕漬焼<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>バナナ                                     | ロールパン・ジャムパン<br>エビフライ<br>マセドアンスープ<br>キウイフルーツ                                 | ねぎとろ丼<br>黒糖黒酢肉団子<br>すまし汁<br>白桃缶   | 御飯<br>バーベキューチキン<br>さつまいもの甘煮<br>野菜椀<br>柿                                     | 三色丼<br>杓のわさびマヨ和え<br>すまし汁<br>パイン缶  |
| 間  | カクテルゼリー   | プリン   | マロンババロア   | チョコパイ   | カステラ  | チップスター  | ライチゼリー  |
| 夕  | 御飯<br>肉団子の甘酢あん<br>ピーマンの味噌炒め<br>しば漬<br>かき玉汁                                  | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>かぶの柚子香和え<br>ごま高菜漬<br>すまし汁                                    | 御飯<br>すき焼き煮<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>たくあん<br>味噌汁                                    | 御飯<br>鮭のチャップ焼き<br>里芋の含め煮<br>かっぱ漬<br>すまし汁                                    | 御飯<br>炒り鶏<br>オクラのおかか和え<br>つぼ漬<br>かき玉汁                                       | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>杓の草のくるみ和え<br>桜漬<br>味噌汁                                     | 御飯<br>青椒肉絲<br>温泉卵<br>茄子醤油漬<br>すまし汁  |
| 栄養 | I初キ - 1399kcal<br>たんぱく質 58.4g<br>脂質 30.7g<br>炭水化物 205.6g<br>食塩相当量 7.5g<br>0 | I初キ - 1410kcal<br>たんぱく質 59.4g<br>脂質 28.5g<br>炭水化物 221.1g<br>食塩相当量 7.6g<br>0 | I初キ - 1449kcal<br>たんぱく質 64.3g<br>脂質 34.6g<br>炭水化物 212.1g<br>食塩相当量 6.8g<br>0 | I初キ - 1446kcal<br>たんぱく質 59.4g<br>脂質 42.8g<br>炭水化物 199.8g<br>食塩相当量 7.7g<br>0 | I初キ - 1447kcal<br>たんぱく質 60.8g<br>脂質 38.1g<br>炭水化物 207.3g<br>食塩相当量 7.0g<br>0 | I初キ - 1400kcal<br>たんぱく質 56.9g<br>脂質 24.3g<br>炭水化物 234.0g<br>食塩相当量 6.1g<br>0 | I初キ - 1396kcal<br>たんぱく質 64.9g<br>脂質 36.9g<br>炭水化物 184.0g<br>食塩相当量 7.5g<br>0 |

2022年11月21日 ~ 2022年11月27日

|   | 21日(月)  | 22日(火)  | 23日(水)  | 24日(木)  | 25日(金)  | 26日(土)  | 27日(日)  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>いわしの香梅煮<br>ふろふき大根<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                       | 御飯<br>納豆<br>小松菜の磯辺和え<br>味噌汁<br>カルシウムマスカット<br>ヨーグルト                          | 御飯<br>目玉焼<br>キャベツの香じゃこ和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                      | 御飯<br>にしんの甘露煮<br>卵の花<br>味噌汁<br>ミルクティー<br>ヨーグルト                              | 御飯<br>オムレツ<br>青梗菜の桜比和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                        | 御飯<br>筑前煮<br>ほうれん草の菜種和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                       | 御飯<br>いわし煮<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>牛乳(冷)150ml                            |
| 昼 | 御飯<br>鱈の青じそ香味焼<br>豚と白菜の炒め煮<br>すまし汁<br>バナナ                                   | けんちんうどん<br>韓国風肉じゃが<br>かぶの梅肉和え<br>オレンジ                                       | 御飯<br>カレイのみぞれ煮<br>揚げなすの香味和え<br>味噌汁<br>洋なし缶                                  | サンドイッチ<br>煮込みハンバーグ<br>コーンポタージュ<br>りんご                                       | 御飯<br>ヒレカツ<br>キャベツとツナの和え物<br>すまし汁<br>グレープフルーツ                               | 御飯<br>松風焼<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁<br>マンゴー缶                                       | 御飯<br>ホキの韓国焼<br>三色野菜のナムル<br>味噌汁<br>フルーツカクテル                                 |
| 間 | さつま芋まんじゅう   | ソファール   | ミニエクレア  | はちみつケーキ   | ようかんロール   | カエデの実   | チョコレート  |
| 夕 | 御飯<br>焼き餃子<br>ふきと竹輪の含め煮<br>しば漬<br>味噌汁                                       | 御飯<br>ほっけの一夜干し<br>里芋といかの煮物<br>うぐいす豆<br>すまし汁                                 | 御飯<br>麻婆豆腐<br>じゃが煮<br>あみ佃煮<br>沢煮椀   | 御飯<br>鮭のチャップ焼き<br>茄子の味噌炒め<br>赤かっぱ漬<br>味噌汁                                   | 本日の選択食は<br>A：焼売<br>B：えび餃子<br>御飯<br>冬瓜のそぼろ煮<br>ザーサイ<br>春雨スープ<br>です！お楽しみに♪    | 御飯<br>鱈の一夜干し<br>南瓜のいところ煮<br>白菜のゆず和え<br>味噌汁                                  | 御飯<br>豚の生姜焼<br>ひじきの煮物<br>たくあん<br>味噌汁  |
|   | I礼拝 - 1428kcal<br>たんぱく質 58.7g<br>脂質 29.1g<br>炭水化物 225.1g<br>食塩相当量 7.9g<br>0 | I礼拝 - 1353kcal<br>たんぱく質 58.1g<br>脂質 24.8g<br>炭水化物 227.0g<br>食塩相当量 7.6g<br>0 | I礼拝 - 1436kcal<br>たんぱく質 61.3g<br>脂質 34.9g<br>炭水化物 210.0g<br>食塩相当量 7.5g<br>0 | I礼拝 - 1447kcal<br>たんぱく質 63.9g<br>脂質 43.0g<br>炭水化物 194.2g<br>食塩相当量 7.4g<br>0 | I礼拝 - 1399kcal<br>たんぱく質 58.1g<br>脂質 26.1g<br>炭水化物 225.3g<br>食塩相当量 6.8g<br>0 | I礼拝 - 1419kcal<br>たんぱく質 64.1g<br>脂質 27.8g<br>炭水化物 222.0g<br>食塩相当量 7.3g<br>0 | I礼拝 - 1368kcal<br>たんぱく質 60.9g<br>脂質 35.2g<br>炭水化物 195.2g<br>食塩相当量 7.7g<br>0 |

