

2023年10月30日 ~ 2023年11月5日

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	御飯 オムレツ ピーマンの味噌炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いわしの香梅煮 柿なます つぼ漬 すまし汁 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目大豆 アスパラの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ふきと薩摩揚げの煮物 金平ごぼう 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 竹輪の甘辛煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 切り干し大根煮 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 チーズ入りオムレツ ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	菜飯 ぶり大根 蓮根のきんぴら すまし汁 アロエシロップ漬 	けんちんそば 京風しゅうまい 五目厚焼き卵 パナナ 	御飯 プルコギ 春雨の華風和え わかめスープ マンゴー缶 	ピザトースト ポークビーンズ コーンポタージュ パイン缶 	御飯 鮭の味噌バター焼 ふろふき大根 パナナ けんちん汁 	御飯 油淋鶏 シーチキンサラダ 五目スープ オレンジ 	御飯 かじきの幽庵焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 りんご 
間	コーヒーゼリー 	パンプキンババロア 	ひとくち桃まん 	みかんクレープ 	アセロラゼリー 	黒糖ロールケーキ 	きなマンジェ
夕	御飯 家常豆腐 長いもの梅しそ和え しば漬 すまし汁 	御飯 豚と青梗菜の炒め物 白和え 赤かっぱ漬 味噌汁 	御飯 赤魚の煮付け 柿なます つぼ漬 すまし汁 	御飯 鶏の唐揚げ かぶのそぼろあんかけ 味なす醤油漬 味噌汁 	御飯 肉豆腐 かつらのわさび和え 桜漬 きのこ汁 	御飯 鯖のレモン照焼 青菜とパプリカの炒め物 なめ茸おろし すまし汁 	御飯 麻婆茄子 菜の花のからし和え そばの実なめこ 味噌汁 
	I初キ - 1393kcal たんぱく質 57.5g 脂質 41.5g 炭水化物 189.7g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1426kcal たんぱく質 61.0g 脂質 43.0g 炭水化物 194.8g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1447kcal たんぱく質 58.5g 脂質 30.7g 炭水化物 227.3g 食塩相当量 5.9g 0	I初キ - 1420kcal たんぱく質 57.0g 脂質 38.3g 炭水化物 206.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1447kcal たんぱく質 62.3g 脂質 37.7g 炭水化物 194.4g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1418kcal たんぱく質 62.7g 脂質 36.1g 炭水化物 204.2g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1436kcal たんぱく質 59.3g 脂質 29.4g 炭水化物 203.8g 食塩相当量 7.8g 0

2023年11月13日 ~ 2023年11月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	御飯 生揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 がんもの煮物 春菊と椎茸の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 にしんの甘露煮 なめ苺みぞれ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 信田煮 菜の花のお浸し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 野菜と蒲鉾の卵とじ もやしの和風和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 田舎煮 キャベツの塩もみ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナ入り野菜炒め ぜんまいの煮物 味噌汁 ジョア ヨーグルト
昼	御飯 メンチカツ 大根と貝柱のサラダ 沢煮椀 アロエシロップ漬	塩ラーメン 海鮮えび餃子 柿なます りんご	御飯 鱈のチリソース煮 切干大根の中華サラダ 春雨スープ オレンジ	ロールパン・ツッパマン エビフライ マセドアンスープ キウイフルーツ	ねぎとろ丼 黒糖黒酢肉団子 すまし汁 白桃缶	御飯 赤魚の味噌粕漬焼 里芋のそぼろ煮 味噌汁 バナナ	御飯 バーベキューチキン さつまいもの甘煮 野菜椀 柿
間	ミルクドーナツ	プリン	カクテルゼリー	チョコパイ	カステラ	かっぱえびせん	プッセケーキ
夕	御飯 揚げ出し豆腐 蓮根のきんぴら つぼ漬 すまし汁	御飯 鯖の味噌煮 かぶの柚子香和え ごま高菜漬 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あん ピーマンの味噌炒め しば漬 かき玉汁	御飯 鮭のチャップ焼き 里芋の含め煮 かっぱ漬 すまし汁	御飯 炒り鶏 オクラのおかか和え つぼ漬 かき玉汁	御飯 すき焼き煮 胡瓜とわかめの酢の物 たくあん 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 木の葉のくるみ和え 桜漬 味噌汁
栄養	I初片 - 1447kcal たんぱく質 55.3g 脂質 33.4g 炭水化物 196.3g 食塩相当量 6.8g 0	I初片 - 1430kcal たんぱく質 60.4g 脂質 28.7g 炭水化物 224.8g 食塩相当量 7.9g 0	I初片 - 1405kcal たんぱく質 60.0g 脂質 31.6g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初片 - 1448kcal たんぱく質 61.4g 脂質 42.8g 炭水化物 198.7g 食塩相当量 7.9g 0	I初片 - 1447kcal たんぱく質 60.8g 脂質 38.1g 炭水化物 207.3g 食塩相当量 7.0g 0	I初片 - 1441kcal たんぱく質 61.3g 脂質 34.0g 炭水化物 205.2g 食塩相当量 6.7g 0	I初片 - 1369kcal たんぱく質 56.3g 脂質 21.4g 炭水化物 233.1g 食塩相当量 5.9g 0

2023年11月20日 ~ 2023年11月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	御飯 野菜巾着 キャベツのしその実和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆 小松菜の磯辺和え 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 いわしの香梅煮 ふるふき大根 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 卵の花 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 ふきと竹輪の含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ 青梗菜の桜比和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 筑前煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	三色丼 からのわさび和え すまし汁 パイン缶 	けんちんうどん 韓国風肉じゃが かぶの梅肉和え オレンジ 	御飯 鱈の南蛮あんかけ 豚と白菜の炒め煮 すまし汁 バナナ 	サンドイッチ 煮込みハンバーグ コーンポタージュ りんご 	御飯 カレーのみぞれ煮 揚げなすの香味和え 味噌汁 洋なし缶 	御飯 ヒレカツ もずく酢 すまし汁 グレープフルーツ 	御飯 松風焼 ジャーマンポテト 味噌汁 マンゴー缶 
間	キットカット	ソフール	アルフォート	はちみつケーキ	ミニエクレア	ひとくちまんじゅう	青りんごゼリー
夕	御飯 青椒肉絲 温泉卵 茄子醤油漬 すまし汁 	御飯 ほっけの一夜干し 里芋といかの煮物 うぐいす豆 すまし汁 	御飯 焼き餃子 冬瓜のそぼろ煮 しば漬 味噌汁 	御飯 めばるの幽庵焼 じゃが煮 赤かっぱ漬 味噌汁 	本日の選択食は A：チキンステーキ B：カキフライ 御飯 キャベツのじゃこ和え あみ佃煮 沢煮椀 です！お楽しみに♪ 	御飯 かじきのバター醤油焼 豆腐とわかめのサラダ 桜漬 すまし汁 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 白菜のゆず和え 味噌汁 
	I初* - 1419kcal たんぱく質 64.4g 脂質 39.4g 炭水化物 193.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1353kcal たんぱく質 58.1g 脂質 24.8g 炭水化物 227.0g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1443kcal たんぱく質 59.2g 脂質 32.6g 炭水化物 219.6g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1373kcal たんぱく質 60.9g 脂質 34.0g 炭水化物 199.5g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1357kcal たんぱく質 64.6g 脂質 30.5g 炭水化物 197.7g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1359kcal たんぱく質 61.6g 脂質 31.3g 炭水化物 198.5g 食塩相当量 5.6g 0	I初* - 1402kcal たんぱく質 62.3g 脂質 23.2g 炭水化物 229.8g 食塩相当量 7.4g 0

