

	月	火	水	木	金	土	日
日付						11/1	11/2
朝						玉子とじ のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐くず煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼						きのごカレー エビカツフライ 野菜サラダ 福神漬け 赤魚酒蒸し ビーフン炒め 和風和え マンゴー	鰯蒲焼風 ほうれん草ソテー 長芋おかか和え 味噌汁 鶏肉治郎煮 茄子ツナカレー炒め 大根ポン酢和え みかん
夕						1765 kcal 8.4 g	1545 kcal 7.2 g
日付	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ ポタージュ 牛乳	えびしんじょ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	絹厚揚げ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ゆかりごはん 五目きしめん 肉団子甘酢あんかけ 野菜海藻サラダ	きのごごはん 白身フライ もやしー味和え 白味噌汁	鯖ごま風味焼き 肉じゃが 胡瓜生姜和え 具沢山汁	味噌おでん ブロッコリーガーリックソテー ひじきサラダ ローリー	白身魚ムニエル ミニグラタン レタスサラダ コンソメスープ	ちらし寿司 すき焼き風煮 もやしおかか和え ゼリー	シーフードフライ 大豆挽肉トマト煮 長芋ポン酢和え かき玉汁
夕	チンジャオロース こんにゃく炒め煮 オクラ和え バナナ	鶏肉味噌漬け焼き 五目豆 いんげんお浸し 洋梨	鶏団子野菜スープ煮 スパゲッティソテー カリフラワー和え 黄桃	鯖甘酢あん 湯豆腐 キャベツピーナツ和え 味噌汁	豚肉おろしのせ 茄子揚げ煮 中華サラダ オレンジ	めばる煮付け 大根そぼろピリ辛炒め さつまいもサラダ 味噌汁	豚肉カレー炒め ごぼう味噌煮 ブロッコリー中華和え マンゴー
	1479 kcal 10.4 g	1598 kcal 5.9 g	1607 kcal 8.9 g	1665 kcal 7.4 g	1494 kcal 6.3 g	1591 kcal 7.1 g	1718 kcal 6.4 g
日付	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
朝	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚げ煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	青菜昆布炒め煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	白身魚野菜蒸し 炒り豆腐 いんげんツナ和え 味噌汁	鮭西京焼き こんにゃく椎茸炒め煮 オクラ梅和え 洋梨	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 茶碗蒸し	麦飯 牛肉きのこ炒め 大根えび煮 とろろいも	鶏肉ホイル焼き もやしわさび和え 白菜スープ煮 みかん缶	わかめごはん きつねそば カリフラワートマト煮 絹さやピーナツ和え	鮭照り焼き ぜんまい炒め煮 ほうれん草サラダ 豚汁
夕	鶏肉ピザ焼き 蓮根甘辛炒め チンゲン菜ピーナツ和え 黄桃	豚生姜炒め 南瓜いとこ煮 春雨酢の物 吸物	ビーフシチュー アスパラベーコンソテー サラダ ゼリー	鱈ムニエル いんげんケチャップソテー もずく酢 バナナ	ぶりと風おろしかけ チンゲン菜玉子炒め 切干大根サラダ 味噌汁	鶏じゃが 金平ごぼう 豆腐サラダ ローリー	カツとじ 大根味噌煮 いんげんおかか和え オレンジ
	1481 kcal 5.6 g	1484 kcal 6.2 g	1629 kcal 9.3 g	1610 kcal 5.1 g	1487 kcal 8 g	1426 kcal 7.4 g	1588 kcal 7 g
日付	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
朝	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン ウィンナーソテー コンソープ 牛乳	チンゲン菜煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ごぼう和風ピラフ ミニオムレツ 白菜しめじ和え コンソメスープ	栗ごはん 刺身 揚げ出し豆腐 キャベツ梅マヨ和え	赤魚西京焼き じゃがいも揚げ煮 カリフラワー甘酢和え 黄桃	牛丼 春雨ソテー オクラおろし 味噌汁	ハヤシライス オニオンスライス マンゴーヨーグルト	鯖生姜煮 焼き茄子 キャベツりんごサラダ 吸物	八宝菜 長芋磯辺揚げ 白和え 洋梨
夕	カレイあんかけ 茄子トマト風炒め 胡瓜生姜和え 洋梨	牛肉しぐれ煮 長芋バター醤油炒め 海藻サラダ 味噌汁	鶏肉香味ソース 大根中華煮 ほうれん草ごま和え 白味噌汁	白身魚酒蒸し 南瓜煮 玉子サラダ オレンジ	赤魚煮付け ニラ玉炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ポトフ 絹さやソテー スパゲティサラダ バナナ	鯖ごま味噌焼き 大根うま煮 ビーフンサラダ 吸物
	1487 kcal 6 g	1658 kcal 7.6 g	1504 kcal 6.8 g	1409 kcal 6.8 g	1635 kcal 10.1 g	1620 kcal 7.3 g	1678 kcal 7.7 g
日付	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
朝	カリフラワー和え ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆甘煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐くず煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	白身魚カレーマヨ焼き がんも煮 胡瓜レモン和え 黄桃	菜飯 焼きそば 山菜和え 野菜スープ煮	ぶり梅風味焼き ジャーマンポテト ささみサラダ バナナ	オープンオムレツ 長芋白煮 ポン酢和え オレンジ	鮭塩焼き 金平ごぼう ブロッコリーコーンと和え 具沢山味噌汁	鶏肉照り煮 蓮根ピリ辛炒め チンゲン菜塩昆布和え 味噌汁	カレイ電田揚げおろし煮 さつまいもクリーム煮 ほうれん草ごま和え 赤味噌汁
夕	和風きのごハンバーグ さつまいもパイン煮 もやしサラダ 味噌汁	鶏唐揚げおろし煮 豆腐田楽 小松菜和え ローリー	豚肉キャベツ味噌炒め 高野豆腐煮 ひじきサラダ 吸物	めばる煮付け 白菜中華炒め ほうれん草サラダ 豚汁	メンチカツ きのこソテー 小松菜ピーナツ和え 黄桃	白身魚トマトソースかけ 茄子そぼろ煮 春雨ちくわサラダ マンゴー	牛肉スタミナ炒め 五目巾着煮 胡瓜甘酢和え ゼリー
	1756 kcal 6 g	1695 kcal 5.5 g	1653 kcal 7.2 g	1583 kcal 9 g	1503 kcal 6.7 g	1539 kcal 7.4 g	1644 kcal 7.2 g