献立表　11月　朝食

11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
ハムステーキ 白菜サラダ ビーンズトマト 人参のしりしり 味の花 フルーツ	スクランブルエッグ ジャーマンポテト のり佃煮 きゅうりのなめたけ和え 釜炊き生姜 フルーツ	田舎煮 なすの肉味噌あん 味のり 小松菜と蒸し鶏の和え物 金時豆 フルーツ	厚揚げの野菜甘酢あん 切干大根煮 のり佃煮 ミートボール 木耳昆布 フルーツ	サゴシの山椒焼き マカロニサラダ 味のり 青菜の辛子和え 味山菜 フルーツ	豆腐ステーキ ジャーマンポテト のり佃煮 肉焼売 ウインナーソーセージ フルーツ	すき煮 大根と蒸し鶏のサラダ 味のり きのこソテー 中華うり フルーツ
E 257kcal P 10g F 14.1g C 22.7g Na 2.5g	E 179kcal P 9.1g F 6.4g C 23.2g Na 2.3g	E 222kcal P 8.6g F 9g C 25.8g Na 1.4g	E 193kcal P 7.7g F 6g C 29.3g Na 2.7g	E 249kcal P 11.7g F 11.6g C 22.8g Na 1.9g	E 274kcal P 9.1g F 13.7g C 29.6g Na 2.5g	E 197kcal P 6.7g F 9.9g C 23.2g Na 3.1g
11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
ジャーマンポテト ひじきサラダ オムレツ 玉ねぎボール 金時豆 フルーツ	べっこう煮 キャベツときゅうりの青じそ和え 味のり 彩り野菜のつみれ さつま芋の甘煮 フルーツ	ハムステーキ ニラ玉 のり佃煮 がんも煮 ポテトサラダ フルーツ	オムレツ　デミソース 胡麻サラダ 味のり 生姜天 塩麹金平 フルーツ	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 白菜のコーンサラダ のり佃煮 小松菜の和え物 ウインナーソーセージ フルーツ	田舎煮 きのこ炒め 味のり 人参のしりしり 味の花 フルーツ	アジの蒸味噌焼き 竹輪のサラダ のり佃煮 コーンソテー 粗びきフランク フルーツ
E 249kcal P 8.7g F 10.8g C 33.3g Na 2.7g	E 166kcal P 8g F 4.6g C 26.9g Na 1.6g	E 268kcal P 9.1g F 15.9g C 21.7g Na 2.8g	E 212kcal P 6.9g F 9.1g C 24.9g Na 1.5g	E 155kcal P 6.6g F 7g C 19.7g Na 1.9g	E 168kcal P 7.7g F 5.8g C 21.4g Na 2.2g	E 219kcal P 13.6g F 10.5g C 16.9g Na 2.4g
11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
スクランブルエッグ ペペロンチーノ ポテトサラダ 花型野菜揚げ シナモン花豆 フルーツ	豆腐ステーキ なすのそぼろあん のり佃煮 オクラと蒸し鶏の和え物 メンマ フルーツ	野菜炒め ミニハンバーグ 味のり 高野豆腐煮 うぐいす豆 フルーツ	べっこう煮 きのこ炒め のり佃煮 肉焼売 釜炊き生姜 フルーツ	鶏肉とごぼうの甘辛炒め 春雨サラダ 味のり 青菜とザーサイの和え物 ウインナーソーセージ フルーツ	肉じゃが きのこソテー のり佃煮 水餃子 卵の花 フルーツ	タラの生姜焼き キャベツサラダ 味のり ビーンズトマト 玉ねぎボール フルーツ
E 251kcal P 11g F 9.9g C 29.5g Na 1.7g	E 228kcal P 6.8g F 11.4g C 23.6g Na 2g	E 181kcal P 7.2g F 6.7g C 23.7g Na 1.4g	E 182kcal P 6.4g F 8.3g C 24.9g Na 2.5g	E 192kcal P 6.7g F 6.9g C 25g Na 2.1g	E 215kcal P 7.5g F 8g C 35.1g Na 2.6g	E 175kcal P 12.3g F 6g C 19.2g Na 1.9g
11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
ミートオムレツ　トマトソース マカロニサラダ コーンソテー 粗びきフランク 釜炊き生姜 フルーツ	大根の肉味噌あん 白菜胡麻サラダ 味のり 小松菜の煮浸し 味の花 フルーツ	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー のり佃煮 きゅうりの汐昆布和え 焼売 フルーツ	ポークさっぱり炒め スクランブルエッグ 味のり インゲンの胡麻和え ポテトサラダ フルーツ	チキンの香草パン粉焼き／ミニオムレツ 野菜炒め のり佃煮 しろ菜のカニカマ和え 味の花 フルーツ	アジの照り焼き チャプチェ 味のり 粗びきフランク ザーサイ フルーツ	ジャーマンポテト ひじきの炒り煮 のり佃煮 オクラと蒸し鶏の和え物 焼売 フルーツ
E 292kcal P 9g F 15.9g C 27.5g Na 2.1g	E 166kcal P 7.4g F 5.7g C 20.6g Na 2g	E 208kcal P 10.7g F 7.1g C 25.6g Na 3g	E 220kcal P 11.5g F 19g C 18.3g Na 2g	E 215kcal P 11.3g F 7.3g C 24.9g Na 3g	E 160kcal P 11.5g F 6.2g C 12.8g Na 1.5g	E 177kcal P 7.1g F 7g C 25.9g Na 2g
11月29日（日）	11月30日（月）					
てりやきハンバーグ きのこソテー 人参のしりしり 枝豆天 わさび漬 フルーツ	スクランブルエッグ フレンチサラダ のり佃煮 小松菜のおかか和え うぐいす豆 フルーツ					
E 177kcal P 7.9g F 7.8g C 20.4g Na 1.9g	E 198kcal P 10g F 8.1g C 22.6g Na 1.7g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Ｎａ（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表　11月　昼食

11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
ミートオムレツ　バーベキューソース 焼きビーフン ミニハンバーグ インゲンのごま和え ポテトサラダ えび入り団子 E 330kcal P 12.5g F 13.5g C 39.8g Na 3g	イタリアントマトフライ／ハムステーキ ひじきの五目煮 南瓜サラダ オムレツ 青梗菜の炒め物 竹の子のネギ塩ペッパー E 348kcal P 9.2g F 21.4g C 30.7g Na 3.1g	豆腐ステーキ　野菜あん コロッケ もやしのナムル 水餃子 木耳昆布 さつま芋のレモンあん E 346kcal P 8.2g F 17.2g C 42.3g Na 2.6g	海老フライ／白身フライ ナポリタン 卵の花 粗びきフランク 若芽のぬた 辛子明太子 E 420kcal P 13.9g F 21.7g C 43.4g Na 3.4g	豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 焼売 三色豆 かぼちゃ煮 E 290kcal P 13g F 10.3g C 37g Na 2.4g	鶏ぎんびらカツ／ほうれん草平焼き ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ミートボール インゲンのごま和え ビビンバ E 280kcal P 13.1g F 10.4g C 34.1g Na 2.9g	鶏天　油淋ソース カレービーフン 大豆の煮物 水餃子 しろ菜の炒め物 釜炊き生姜 E 262kcal P 11.8g F 9.6g C 32.3g Na 2.4g
11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 角揚げ煮 小松菜ソテー 塩麹金平 味の花 E 273kcal P 11.5g F 12.2g C 29.9g Na 3.5g	酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ ひじき煮 ウインナーソーセージ 高野豆腐煮 うぐいす豆 E 263kcal P 9.8g F 7.7g C 38.9g Na 2.7g	縞ほっけの塩焼き かき揚げ れんこん金平 厚焼き玉子 メンマ 枝豆天 E 290kcal P 13.2g F 16.1g C 23.3g Na 3g	国産鶏のチーズチキンカツ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 ミニハンバーグ ザーサイ 海鮮チヂミボール E 283kcal P 11.2g F 15.7g C 25.5g Na 2.4g	イカの中華炒め／野菜春巻き 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め えび焼売 若芽のナムル シナモン花豆 E 206kcal P 8.6g F 6.3g C 30.1g Na 3g	メンチカツ カレー 白菜の煮びたし ねぎオムレツ 洋風おからソテー わさび漬 E 374kcal P 12.8g F 21.6g C 32.8g Na 2.8g	甘辛唐揚げ 高菜パスタ 青梗菜のソテー オムレツ 三色豆 南瓜のレモンあん E 327kcal P 13.3g F 11.8g C 41.5g Na 2.3g
11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
ハムマヨサラダフライ 野菜炒め ミートボール 青菜の煮浸し 粗びきフランク ビビンバ E 279kcal P 11.6g F 13.5g C 27.5g Na 2.7g	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 クワイの小海老炒め E 351kcal P 12.1g F 15.8g C 39.6g Na 2.9g	いかのチリソース 中華春雨サラダ もやしと青梗菜の炒め物 甘辛肉団子 ザーサイ かぼちゃ煮 E 277kcal P 11.1g F 11.9g C 31.9g Na 3.1g	かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 花さつま しろ菜のソテー ビビンバ E 274kcal P 12.9g F 9.4g C 35g Na 2.9g	麻婆茄子／海鮮焼売 ひじきサラダ 大豆とツナのカレー炒め 揚げ餃子 味山菜 ごま団子 E 360kcal P 10.8g F 22.1g C 30.6g Na 2.7g	牛肉コロッケ トマトペンネ 小松菜の胡麻和え オムレツ がんも煮 磯のり E 310kcal P 8.5g F 12.2g C 42.4g Na 2g	大判肉包み　野菜あん やきそば 若芽と竹輪のぬた 焼売 メンマ 大学芋 E 306kcal P 8.8g F 8.9g C 48.8g Na 3.6g
11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
クラッシュハムカツ 焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め クワイの小エビ炒め 花型野菜揚げ 味の花 E 258kcal P 8.6g F 9.3g C 34.2g Na 3.1g	小さな鶏の竜田揚げ　おろしソース ナポリタン インゲンのおかか和え 花さつま キムチ大豆もやし ごぼうサラダ E 290kcal P 13.5g F 12.7g C 31.8g Na 3.1g	厚切りハムカツ 田舎煮 もやしソテー オムレツ ひじきとコーンのサラダ 塩麹金平 E 282kcal P 10.4g F 12.8g C 32.8g Na 3g	ハンバーグ　トマトソース 山菜パスタ 若芽のナムル 青のりポテトフライ 高野豆腐煮 三色豆 E 306kcal P 12.5g F 14.2g C 34.7g Na 2.8g	白身魚の天ぷら　野菜あん ビーフン 青梗菜の煮浸し 花型野菜揚げ 卵の花 ポテトサラダ E 232kcal P 9.6g F 7.9g C 31g Na 2.6g	ＢＬＡＣＫカレーコロッケ 切干大根煮 大豆の豆板醤炒め ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え クワイの粒マスタード和え E 365kcal P 11.8g F 16g C 44.6g Na 2.2g	かに玉／海鮮焼売 中華春雨サラダ インゲンソテー 春巻き もやしのナムル 釜炊き生姜 E 238kcal P 6.3g F 10.6g C 30.2g Na 3g
11月29日（日）	11月30日（月）					
牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜のソテー ウインナーソーセージ 水餃子 磯のり E 286kcal P 7.6g F 14.7g C 30.5g Na 1.7g	アジフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 甘辛バーグ 卵の花 辛子明太子 E 311kcal P 12.5g F 13.4g C 34.7g Na 2.9g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Ｎａ（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表　11月　夕食

11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
サーモンフライ マカロニサラダ 小松菜のコンソメソテー ウインナーソーセージ 花型野菜揚げ うぐいす豆	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 トマトペンネ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 ザーサイ	ハムマヨサラダフライ 野菜炒め しろ菜の煮浸し ウインナーソーセージ 人参のしりしり かぼちゃ煮	麻婆茄子／海鮮焼売 ひじきサラダ 大豆とツナのカレー炒め 揚げ餃子 味山菜 中華うり	いかのチリソース 焼きビーフン もやしと青梗菜の炒め物 オムレツ ザーサイ 海鮮チヂミボール	大判肉包み　野菜あん やきそば 若芽のナムル 花型野菜揚げ メンマ ポテトサラダ	かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 花さつま ビビンバ えび入り団子
E 332kcal P 13.1g F 15.9g C 33.1g Na 1.6g	E 272kcal P 11.3g F 8.6g C 37.9g Na 3.3g	E 253kcal P 8.9g F 10.8g C 29.9g Na 2.4g	E 290kcal P 9.8g F 18.5g C 22.3g Na 3g	E 256kcal P 9.2g F 13g C 25.2g Na 2.4g	E 238kcal P 7.4g F 9g C 32.8g Na 3.3g	E 309kcal P 15.4g F 10.3g C 39.4g Na 3g
11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
サゴシの幽庵焼き 韓国風サラダ 竹輪煮 焼売 メンマ 味の花	小さな鶏の竜田揚げ　おろしソース ナポリタン インゲンのおかか和え 花天 キムチ大豆もやし 中華うり	ＢＬＡＣＫカレーコロッケ 切干大根煮 大豆の豆板醤炒め ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え 磯のり	甘辛唐揚げ 高菜パスタ 青梗菜のソテー 粗びきフランク 南瓜のレモンあん 釜炊き生姜	厚切りハムカツ 田舎煮 もやしソテー オムレツ ひじきとコーンのサラダ ビビンバ	かに玉／海鮮焼売 中華春雨サラダ インゲンソテー 春巻き 釜炊き生姜 ミニハンバーグ	白身魚の天ぷら　野菜あん ビーフン 竹の子のネギ塩ペッパー 花型野菜揚げ 大豆の煮物 キムチもやし
E 261kcal P 16.2g F 9.5g C 26.2g Na 3.8g	E 238kcal P 12.7g F 9g C 27.6g Na 2.8g	E 310kcal P 10.4g F 12.8g C 39g Na 2g	E 324kcal P 12.5g F 13.8g C 36.3g Na 2.7g	E 276kcal P 10.6g F 12.5g C 31.7g Na 3.1g	E 301kcal P 9g F 14.7g C 33.5g Na 3.2g	E 233kcal P 12.2g F 8g C 28.9g Na 2.4g
11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
チキンステーキ　黒酢ソース 白菜サラダ 海鮮焼売 青菜のカニカマ和え ザーサイ 塩麹金平	チキンカツ がんもの煮物 青梗菜のソテー 生姜天 ピリ辛のつきこん炒め 厚焼き玉子	鶏ぎんぴらカツ／ほうれん草平焼き ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 ウインナーソーセージ インゲンのごま和え ポテトサラダ	豆腐ステーキ　野菜あん コロッケ もやしのナムル 水餃子 木耳昆布 味の花	アジフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 甘辛バーグ 辛子明太子 かぼちゃ煮	ミートオムレツ　バーベキューソース 野菜炒め インゲンのごま和え 粗びきフランク 金時豆 わさび漬	海老フライ／白身フライ ナポリタン 白菜の煮びたし ウインナーソーセージ 中華うり かぼちゃ煮
E 275kcal P 14g F 15.3g C 20.9g Na 2.9g	E 326kcal P 16.8g F 16.9g C 27.4g Na 3.3g	E 296kcal P 12g F 12.9g C 32.8g Na 2.7g	E 319kcal P 8.7g F 16.2g C 36.4g Na 3.1g	E 307kcal P 12.1g F 12.8g C 34.8g Na 2.6g	E 257kcal P 10.4g F 9.6g C 32.2g Na 2.5g	E 389kcal P 12.9g F 19.9g C 39.2g Na 2.7g
11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
ホキの野菜甘酢あん クリーミーカニフライ ブロッコリーの胡麻和え 焼売 海鮮チヂミボール 味山菜	イタリアントマトフライ／ハムステーキ ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青のりポテトフライ 木耳昆布 えび入り団子	八宝菜／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 枝豆天 三色豆 中華うり	国産鶏のチーズチキンカツ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 海鮮チヂミボール ザーサイ ウインナーソーセージ	メンチカツ カレー 白菜の煮びたし ねぎオムレツ 洋風おからソテー 磯のり	照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 小松菜ソテー 角揚げ煮 中華うり ごま団子	縞ほっけの塩焼き かき揚げ れんこん金平 厚焼き玉子 メンマ 味の花
E 244kcal P 14.3g F 9.4g C 26.1g Na 1.9g	E 384kcal P 11g F 21.7g C 39.5g Na 3.6g	E 226kcal P 8.8g F 8.1g C 34g Na 2.3g	E 239kcal P 9.5g F 13g C 21.7g Na 2.2g	E 363kcal P 12.4g F 21.5g C 30.5g Na 2.6g	E 325kcal P 11.7g F 16.1g C 34.4g Na 3g	E 297kcal P 12.9g F 15.7g C 25.4g Na 3.4g
11月29日（日）	11月30日（月）					
縞ホッケの西京焼き 切干大根とゆかりのサラダ 厚焼き玉子 茄子の生姜醤油 青のりポテトフライ 木耳昆布	酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ ひじき煮 粗びきフランク 高野豆腐煮 中華うり					
E 275kcal P 13.1g F 17.3g C 19.7g Na 2.5g	E 248kcal P 9.3g F 9.5g C 31.6g Na 2.9g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Ｎａ（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。