

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)						
朝 食	ボジョレーヌーヴォー 11月の第3木曜日に解禁される新酒のワイン。 今年は、11月16日木曜日の午前0時に解禁。 ”美しい凝縮感と豊かな香りを備えた秀逸な仕上がり が期待される、有望なヴィンテージ ”のワインが 今年は出来上がったそうです。 では、なぜ解禁日が設けられたか？ これは、ワインの質を保つ為だそうです。 先出し競争が過熱し、十分な醸造を終えないワインが 市場に出ないようにするためだそうです。		◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 446 kcal		◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ アスパラサラダ 味噌汁 447 kcal		◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 470 kcal		◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ コーンスープ 574 kcal					
			◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 455 kcal		◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ アスパラサラダ コンソメスープ 463 kcal		◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ 486 kcal							
			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮つけ カニサラダ すまし汁 482 kcal		麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花の辛子和え 卵スープ 544 kcal		信田きしめん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 キウイフルーツ 434 kcal		ご飯 鰯の粕漬け焼き 付) いんげん 竹輪の煮つけ キャベツのサラダ 味噌汁 487 kcal					
			ココアムース 76 kcal		豆乳プリン 74 kcal		大島饅頭 107 kcal		オレンジゼリー 41 kcal					
昼 食			ご飯 鶏肉の甘酢焼き 茄子の煮つけ 白和え 味噌汁 598 kcal		ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 角麩煮 トマトサラダ 515 kcal		ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー さつま芋のレモン煮 ささみのサラダ コンソメスープ 645 kcal		ご飯 豚肉の五目炒め 里芋の胡麻味噌煮 干しエビの和え物 すまし汁 525 kcal					
間 食														
夕 食														
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		
朝 食	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 エネギー 434 kcal		◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁 402 kcal		◎基本メニュー ご飯 卵とし 野菜サラダ 味噌汁 489 kcal		◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 436 kcal		◎基本メニュー ご飯 ウインナーケチャップソテー パスタサラダ 味噌汁 461 kcal		◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 367 kcal		◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ 368 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ エネギー 435 kcal		◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 401 kcal		◎パン 食パン 卵とし 野菜サラダ コンソメスープ 459 kcal		◎パン 食パン ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 346 kcal		◎パン 食パン ウインナーケチャップソテー パスタサラダ コンソメスープ 378 kcal		◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ 338 kcal			
昼 食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃが芋の煮つけ じゃが芋のコンソメ煮 トマトサラダ すまし汁 587 kcal		ご飯 油淋鶏 付) キャベツ レンコンの金平 ナムル 中華スープ 608 kcal		ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) キャベツ スパゲティソテー トマトサラダ コンソメスープ 612 kcal		ご飯 白身魚のピカタ 付) 粉ふき芋 もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ 571 kcal		チキンカレーライス 香の物 ミモザサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え 664 kcal		卵あんかけうどん 厚揚げの甘辛煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 453 kcal		菜飯 さんまの塩焼き 付) 大葉・大根おろし ごぼうの煮つけ 和風きのこマリネ 味噌汁 567 kcal	
	ととやき 60 kcal		おはぎ 98 kcal		ラフランスゼリー 31 kcal		クリームコンフェ 80 kcal		ミルクケーキ 69 kcal		どら焼き 136 kcal		抹茶まんじゅう 107 kcal	
夕 食	ご飯 さばの塩焼き 付) 大葉・大根おろし ひじき豆煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 エネギー 508 kcal		ご飯 オムレツデミソース 付) 人参グラッセ 野菜ソテー カリフラワーマリネ コンソメスープ 559 kcal		ご飯 肉豆腐 青菜の海老炒め もずく酢 すまし汁 528 kcal		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) ブロッコリー 焼き豆腐煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁 551 kcal		ご飯 鰯の野菜蒸 大根のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 524 kcal		ご飯 ポークソテーオニオンスープ 付) キャベツ 大根のかにあんかけ 錦糸和え すまし汁 608 kcal		ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん キャベツとピーマンのツナ炒め 青菜のサラダ すまし汁 596 kcal	
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)		
朝 食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁 エネギー 513 kcal		◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 479 kcal		◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー パンプキンサラダ 味噌汁 447 kcal		◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーとベーコンのサラダ 中華サラダ 味噌汁 465 kcal		◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁 442 kcal		◎基本メニュー ご飯 和風巢ごもり卵 ブロッコリーサラダ 味噌汁 429 kcal		◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ポトフ風煮物 エビサラダ 南瓜のポタージュ 500 kcal	
	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 青菜のサラダ コンソメスープ エネギー 454 kcal		◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ 387 kcal		◎パン 食パン ウインナーソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 422 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーとベーコンのサラダ 中華サラダ コンソメスープ 494 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ポテトサラダ コンソメスープ 435 kcal		◎パン ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 418 kcal			
昼 食	ご飯 クリームシチュー ほうれん草きのこソテー 大根ハムマリネ フルーツポンチ エネギー 640 kcal		ご飯 白身魚フライ 付) ブロッコリー 野菜のケチャップ煮 サラダ 南瓜のポタージュ 671 kcal		炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 角麩煮 胡麻酢和え 味噌汁 590 kcal		ご飯 ぶり大根 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 586 kcal		ご飯 ホキたらこマヨネーズ焼 付) アスパラ ジャーマンポテト エビサラダ コンソメスープ 501 kcal		ちゃんぽん風 さつま芋のレモン煮 青菜のおかか和え キウイフルーツ 525 kcal		ご飯 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 559 kcal	
	ライチゼリー エネギー 35 kcal		マンゴプリン 37 kcal		もものゼリー 38 kcal		フルーチェ 44 kcal		ミルクケーキ 69 kcal		ぶどうゼリー 33 kcal		パームクーヘン 102 kcal	
夕 食	ご飯 海老入り卵焼き 付) ほうれん草 じゃが芋煮つけ しらすのおかか和え すまし汁 エネギー 510 kcal		ご飯 関東煮 レンコン土佐炒め 長いもの短冊 すまし汁 537 kcal		ご飯 ひじき豆腐ハンバーグ 付) 大葉・大根おろし 竹輪の炊合せ 菜の花おかか和え 味噌汁 532 kcal		ご飯 鶏肉のトマトソース 付) アスパラ スパゲティソテー コールスローサラダ コンソメスープ 583 kcal		ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁 553 kcal		ご飯 オムレツ挽肉ソース 付) アスパラ 春雨ソテー ひじきと枝豆サラダ コンソメスープ 612 kcal		ご飯 ホキのタレ焼き 付) いんげん つくねの煮つけ 茄子の華風浸し 味噌汁 517 kcal	

1 9（日）		2 0（月）		2 1（火）		2 2（水）		2 3（木）		2 4（金）		2 5（土）	
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 卵とし 野菜サラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 スパゲティサラダ 味噌汁	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス 南瓜のポタージュ	458 kcal		419 kcal		402 kcal	
	①パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ	①パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ	①パン ロールパン・クロワッサン 青菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ	①パン 食パン 卵とし 野菜サラダ コンソメスープ	①パン 食パン ケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ	①パン 食パン コンソメ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ		454 kcal		400 kcal		372 kcal	
	①和食 和風オムレツ 付）ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 ポテトサラダ コンソメスープ	①和食 たらの磯辺揚げ 付）ブロッコリー ごぼうと豆腐の炒り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	①和食 親子丼 金平ごぼう 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	①和食 酢豚 きのこソテー トマトサラダ 中華スープ	①和食 マグロカツ 付）キャベツ 青菜のソテー シーザー風サラダ コーンスープ	①和食 ミートスパゲティ 揚げ茄子炒め エビサラダ フルーツ	①和食 さわらの生姜煮 付）ふき じゃが芋のそぼろ煮 いんげん胡麻和え 味噌汁	576 kcal		508 kcal		603 kcal	
	①間食 和のパンケーキ ①和食 おはぎ	①間食 おはぎ	①間食 あわせるゼリー	①間食 フルーチェ	①間食 オレンジゼリー	①間食 どら焼き	①間食 クレープ	55 kcal		98 kcal		40 kcal	
夕食	①和食 鶏肉の味噌焼き 付）ほうれん草 がんも煮つけ おくらのおかか和え すまし汁	①和食 鶏肉のしそ炒め 付）トマト 青梗菜と厚揚げの旨煮 とろろ すまし汁	①和食 さばの味噌煮 付）ねぎ さつま芋と細昆布煮 大根ツナサラダ すまし汁	①和食 豆腐の味噌かけ 付）ししとう ひじき煮豆 青菜の和え物 すまし汁	①和食 八宝菜 茄子の甘辛炒め ナムル 中華スープ	①和食 あじの和風マリネ 南瓜の煮つけ 納豆 味噌汁	①和食 和風ハンバーグ 付）青菜 レンコン金平 ブロッコリー山吹和え 味噌汁	517 kcal		574 kcal		601 kcal	
	①和食 2 6（日）	①和食 2 7（月）	①和食 2 8（火）	①和食 2 9（水）	①和食 3 0（木）	578 kcal		559 kcal		588 kcal		1 0月2 8日 故郷の味 兵庫県	
	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ ブロッコリーサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 野菜サラダ 味噌汁	384 kcal		467 kcal		444 kcal		467 kcal	
	①パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ	①パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ	①パン ロールパン・クロワッサン ほくほくかぼちゃ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	①パン ロールパン2ケ 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ	①パン 食パン ポークビーンズ 野菜サラダ コンソメスープ	338 kcal		414 kcal		447 kcal		476 kcal	
	①和食 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきサラダ すまし汁	①和食 鶏肉のパン粉焼き 付）ハッシュポテト ブロッコリーコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ	①和食 鯛めし 明石風卵焼き 付）いんげん ほうれん草あんかけ炒め 大根とくぎ煮の和え物 バチ汁	①和食 鮭の和風ムニエル 付）大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁	①和食 牛丼 里芋の胡麻味噌煮 カリフラワーのサラダ すまし汁	539 kcal		667 kcal		505 kcal		526 kcal	
間食	プリン	大島饅頭	パイまんじゅう	レモンケーキ	なごやん	74 kcal		107 kcal		163 kcal		68 kcal	
	①和食 カレーの甘酢あんかけ 里芋といかの煮物 レンコンサラダ すまし汁	①和食 豆腐の田楽 付）いんげん ツナじゃが 白菜の梅おかか和え すまし汁	①和食 さばの塩焼き 付）大葉・大根おろし 角麩煮 オニオンスライス すまし汁	①和食 ひじき入り卵焼き 付）ほうれん草 大根煮つけ オクラおかか和え 味噌汁	①和食 ぎょうざ・シュウマイ 付）キャベツ 切干大根煮つけ 干しエビの和え物 味噌汁	564 kcal		514 kcal		535 kcal		508 kcal	
	①和食 2 6（日）	①和食 2 7（月）	①和食 2 8（火）	①和食 2 9（水）	①和食 3 0（木）	551 kcal		508 kcal		551 kcal		508 kcal	
	①和食 2 6（日）	①和食 2 7（月）	①和食 2 8（火）	①和食 2 9（水）	①和食 3 0（木）	551 kcal		508 kcal		551 kcal		508 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。