



《秋の味覚》							
		令和5年11月1日(水)	令和5年11月2日(木)	令和5年11月3日(金)	令和5年11月4日(土)	令和5年11月5日(日)	
朝		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		高野豆腐の含め煮	キャベツとエビの炒め物	焼き豆腐煮	大根の炒め煮	はんぺんの煮付け	
		小松菜の和え物	うぐいす豆	大根のさっぱりサラダ	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ	
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
		乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料	
昼		450kcal	399kcal	381kcal	417kcal	418kcal	
		ご飯	三色丼 (鮭)	ゆかりご飯	ご飯	カレー炒飯	
		カレーうどん	がんもの煮付け	大ぶら	豚肉の生姜焼き	鶏肉のマスタード焼き	
		里芋の炊き合わせ	いんげんのピーナツ和え	茶碗蒸し	ぜんまいの煮つけ	白菜の梅おかか和え	
		ココアムース	すまし汁	みかん缶	胡瓜の酢の物	コンソメスープ	
おやつ		536kcal	435kcal	560kcal	443kcal	501kcal	
		もみじ饅頭	和のパンケーキ	練り切り (秋の姫)	おはぎ	ぶどうゼリー	
		98kcal	66kcal	77kcal	100kcal	33kcal	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		赤魚の粕漬け焼き	オムレツデミソースかけ	鶏肉のごまだれ焼き	さばの塩焼き	白身魚の山椒焼き	
夜		417kcal	473kcal	544kcal	477kcal	440kcal	
		大根の煮付け	ごぼうの煮付け	里芋の煮物	ひじき煮	なすの甘辛炒め	
		オニオンスライス	白菜の磯和え	カリフラワーのマリネ	いんげんのピーナツ和え	春雨の酢の物	
		すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	

《カレーの日》							
	令和5年11月6日(月)	令和5年11月7日(火)	令和5年11月8日(水)	令和5年11月9日(木)	令和5年11月10日(金)	令和5年11月11日(土)	令和5年11月12日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	里芋の炒り煮	スクランブルエッグ	ちくわの炒め煮	もやしのソテー	ほうれん草とベーコンのソテー	キャベツとささ身のソテー	ウインナーソテー
	白菜サラダ	マカロニサラダ	オニオンスライス	佃煮	胡瓜の塩昆布和え	彩り野菜の白和え	卵の花
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
昼	427kcal	582kcal	371kcal	385kcal	331kcal	387kcal	448kcal
	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ピビンバ	ビーフカレー	ご飯	チキンライス
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	鮭のバター醤油ムニエル	焼きそば	蒸し餃子	香の物	さばの竜田揚げ	ハンバーグ
	ごぼうの煮付け	さつま芋の旨煮	豆腐のしんじょあんかけ	中華サラダ	ブロッコリーサラダ	つくねの煮付け	水菜とツナのサラダ
	チンゲン菜の山吹和え	白菜の昆布和え	オクラと長芋の和え物	中華スープ	ハナチ	オクラのおかか和え	コンソメスープ
おやつ	463kcal	521kcal	692kcal	674kcal	582kcal	682kcal	413kcal
	抹茶饅頭	レアチーズ風ムース	ロールケーキ	シュークリーム	バームクーヘン	プチクレープ	レモンケーキ
	107kcal	62kcal	95kcal	141kcal	102kcal	58kcal	68kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カニクリームコロッケ	豚肉と大根の甘辛煮	親子煮	カレーの煮つけ	豆腐のピリ辛煮	肉じゃが	華風卵焼き
夜	580kcal	509kcal	510kcal	498kcal	453kcal	569kcal	452kcal
	かぼちゃの煮物	いか団子煮	茄子のそぼろあんかけ	角麩煮	鶏団子とレンコンの煮物	なすの炒め煮	大豆煮
	玉葱と枝豆のサラダ	ブロッコリーのサラダ	小松菜のポン酢和え	わかめの酢の物	長芋の梅和え	春雨サラダ	大根と胡瓜の和え物
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

《カレーの日》							
	令和5年11月13日(月)	令和5年11月14日(火)	令和5年11月15日(水)	令和5年11月16日(木)	令和5年11月17日(金)	令和5年11月18日(土)	令和5年11月19日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	生揚げの煮付け	ミニオムレツ	ちくわの炊き合わせ	ほうれん草とエビの炒め物	白菜と厚揚げの煮物	卵豆腐のカニあんかけ	まぐろ角煮
	白菜の塩もみ	パンパキンサラダ	もやしのナムル	ささげの胡麻和え	五目豆	金時豆煮	小松菜の辛子と和え
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	乳酸菌飲料	野菜ジュース	乳酸菌飲料
昼	386kcal	528kcal	387kcal	375kcal	375kcal	395kcal	356kcal
	ご飯	ご飯	いなり寿司	中華飯	ご飯	ご飯	ドライカレー
	さわらの西京焼き	豚肉はるさめ	山菜そば	南瓜の金平	ホキのごまだれからめ	鶏肉のから揚げ	ジャーマンポテト
	きのこソテー	焼売	鶏団子とたけのこの煮物	トマトサラダ	三色高野の信田煮	さつま芋の旨煮	大根サラダ
	茹で野菜のサラダ	いんげんのオーロラソースかけ	マンゴープリン	中華スープ	ブロッコリーサラダ	オクラのおかか和え	わかめスープ
おやつ	569kcal	643kcal	791kcal	502kcal	572kcal	597kcal	424kcal
	かき玉汁	味噌汁			呉汁	味噌汁	
	カスタードプリン	今川焼き	やわらかおかき	栗入り田舎饅頭	やわらかサブレ	なごやん	青りんごゼリー
	74kcal	91kcal	61kcal	109kcal	92kcal	139kcal	47kcal
	ご飯	きのこご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
夜	518kcal	633kcal	624kcal	495kcal	458kcal	491kcal	480kcal
	鶏肉のレモン焼き	さばのみぞれ煮	ハンバーグ	カレーの煮つけ	ポークチャップ	赤魚の粕漬け焼き	スパニッシュオムレツ
	豆腐のしんじょあんかけ	南瓜の煮物	香の物	卵の花	ひじき煮	角麩煮	糸昆布煮
	ツナサラダ	白菜の梅おかか和え	野菜ジュース	アスパラのポン酢和え	豆腐のサラダ	玉葱と枝豆のサラダ	いんげんのピーナツ和え
	味噌汁	味噌汁		豚汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁

《カレーの日》							
	令和5年11月20日(月)	令和5年11月21日(火)	令和5年11月22日(水)	令和5年11月23日(木)	令和5年11月24日(金)	令和5年11月25日(土)	令和5年11月26日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カレー	ご飯	ご飯
	白菜のどろみ煮	アスパラソテー	角麩の炒り煮	生揚げの煮付け	がんもの煮つけ	ロールキャベツ	ほうれん草の煮浸し
	胡瓜のもろみ和え	ポテトサラダ	いんげんのドレッシング和え	なすのごま和え	大根のさっぱりサラダ	里芋の磯和え	カニ風味サラダ
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト	野菜ジュース	野菜ジュース	乳酸菌飲料
昼	379kcal	561kcal	389kcal	403kcal	421kcal	361kcal	371kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー	ご飯	ご飯	野菜菜とわかめの炒飯
	煮込みハンバーグ	まぐろカツ	かき揚げ五目うどん	どんかつ	牛肉の柳川風煮	ぶりの照り焼き	カニクリームコロッケ
	がんもの煮付け	金平ごぼう	もも缶	香の物	厚揚げの煮物	ぜんまいの煮つけ	いんげんのおかかマヨ和え
	マカロニサラダ	水菜と長芋のサラダ		豆腐のサラダ	オクラのおかか和え	小松菜の和え物	中華スープ
おやつ	596kcal	525kcal	614kcal	659kcal	550kcal	505kcal	601kcal
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁	
	大島饅頭	新ドーム型ケーキ	今川焼き	オレンジゼリー	やわらかおかき	シフォンケーキ	スイートポテト
	107kcal	116kcal	91kcal	41kcal	59kcal	92kcal	78kcal
	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
夜	552kcal	536kcal	479kcal	537kcal	608kcal	597kcal	468kcal
	かれいのネギ味噌焼き	ぎせい豆腐	鶏肉のしそ焼き	鮭のマヨネーズ焼き	エビチリ	ピーマンの肉詰め	ホキのごまだれからめ
	れんごんの王佐炒め	竹輪とピーマンの炒め煮	ひじき豆煮	じゃが芋の煮つけ	焼売	えび団子煮	大根煮
	15種ヘルシーサラダ	わかめサラダ	白菜の梅おかか和え	キャベツの塩昆布和え	もやしのナムル	胡瓜とみょうがの和え物	茄子のずんだ和え
	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁

	令和5年11月27日(月)	令和5年11月28日(火)	令和5年11月29日(水)	令和5年11月30日(木)		
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯		
	冬瓜のくず煮	目玉焼き	大根の炒め煮	焼き豆腐煮		
	中華サラダ	マカロニサラダ	いんげんのごま和え	五目豆		
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁		
	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料	ヨーグルト		
昼	382kcal	497kcal	379kcal	385kcal		
	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼		
	鮭のたらこマヨネーズ焼き	エビフライ	醤油ラーメン	糸昆布煮		
	きのこソテー	白菜とベーコン煮	餃子	胡瓜のもろみ添え		
	トマトサラダ	ポテトサラダ	マンゴープリン	すまし汁		
おやつ	492kcal	529kcal	507kcal	557kcal		
	味噌汁	わかめスープ				
	プリン	やわらかおかき	ソフトクレープ	ラフランスゼリー		
	74kcal	61kcal	89kcal	31kcal		
	ご飯	山菜ご飯	ご飯	ご飯		
夜	549kcal	525kcal	497kcal	593kcal		
	鶏肉の塩麹焼き	さわらの煮つけ	豚肉のスタミナ炒め	ぶりの幽庵焼き		
	高野豆腐煮	豆腐のしんじょあんかけ	里芋の味噌煮	金平ごぼう		
	南瓜サラダ	長芋の梅和え	なすの華風浸し	ポテトサラダ		
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁		

