

献立予定表（11月度）

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝	主食						11月1日 ごはん・食パン	11月2日 バターサンド・ごはん
	主菜						じゃこ天	スクランブルエッグ
	副菜						味噌汁	コンソメスープ
	Kcal						牛乳	牛乳
昼	主食						652	588
	主菜						ごはん	鮭菜飯
	副菜						サバの塩焼き	卵あんかけうどん
	Kcal						だし巻卵	たこやき
夕	主食						1195	1071
	主菜						ほうれん草の和え物	サラダ
	副菜						豚汁	
	Kcal							
総カロリー		0	0	0	0	0	1058	1025
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	11月3日 ごはん	11月4日 クロワッサン・ごはん	11月5日 ごはん・ホテルパン	11月6日 ガーリックトースト	11月7日 ごはん・ロールパン	11月8日 ごはん・ホットケーキ	11月9日 チーズ蒸しパン
	主菜		ウィンナー	納豆・温泉卵	ポテトサラダ	サケの塩焼き	八幡巻	ハッシュドポテト
	副菜		コンソメスープ	赤だし	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	Kcal		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食	565	599	632	525	615	621	572
	主菜	三色丼	ごはん	ごはん	どり辛カレー	ごはん	カツ丼	ゆかりごはん
	副菜		ローコストチキン	カレイフライ	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め	ミニうどん	チャーシュー麺
	Kcal		清まし汁	ナポリタン	デザート	かぼちゃの煮物	サラダバイキング	肉焼売
夕	主食	1032	1100	1147	1236	1190	1215	1174
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みご飯	ごはん	ハヤシライス
	副菜	白身魚のソテー焼肉味	麻婆豆腐	ハンバーグ包み焼き	ウィンナートマトチーズ鍋	ハマチの照焼	鶏肉のにんにくはちみつ焼	サラダバイキング
	Kcal		金平ごぼう	餃子	フライドポテト	鶏肉のコチュジャン焼	イカもやし炒め	デザート
総カロリー		2686	2900	2901	1050	1178	1095	1235
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	11月10日 セレクトモーニング	11月11日 クロワッサン・ごはん	11月12日 ごはん・ホテルパン	11月13日 サンドイッチ	11月14日 ごはん・ホワイトブレッド	11月15日 ごはん・ホットケーキ	11月16日 ランチパック・ごはん
	主菜	ごはん・パン	ハム・チーズ	厚焼き卵	ポテトサラダ	納豆・温泉卵	サバの塩焼き	マカロニサラダ
	副菜	納豆・ベーコン・温泉卵	コンソメスープ	にゅうめん	コンソメスープ	味噌汁	かき玉汁	コンソメスープ
	Kcal		サラダ・みかん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食	580	621	558	657	689	525	
	主菜	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	オムカレー	焼肉風チャーハン	ごはん	わかめごはん
	副菜		サケのバターしょうゆ焼	鶏肉のホイイル焼き	サラダバイキング	ミニラーメン	マカロニベコングラタン	のっぺいうどん
	Kcal		味噌汁	もち巾着	デザート	サラダバイキング	フライドチキン	磯辺揚げ
夕	主食	1181	1107	1051	1273	1139	1152	1085
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん
	副菜	ボークチャップ	クリームシチュー	豚肉のしょうが焼き	白身魚のガーリックソテー	肉団子と野菜のスープ	サケのチーズ焼き	豚串カツ
	Kcal		オムレツ	大学芋	ミネストローネ	チューリップ	鶏肉カツ	三色和え
総カロリー		1037	1140	1023	1010	1193		1170
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	11月17日 ごはん	11月18日 クロワッサン・ごはん	11月19日 ごはん・ホテルパン	11月20日 きなこトースト	11月21日 ごはん・ロールパン	11月22日 ごはん・食パン	11月23日 コーンフ레이크・ごはん
	主菜	さつまいもあげ	フルーチェ	ツナマヨ	スパゲティサラダ	肉団子・味付かつおフレック	納豆・温泉卵	ジャーマンポテト
	副菜	味噌汁	中華スープ	赤だし	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	Kcal		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食	678	527	650	550	687	621	520
	主菜	豚丼	ごはん	食育の日	チーズカレー	五穀米	ミートスパゲティ	菜飯
	副菜		ヒレカツ	しそごはん・薄味煮豆	サラダバイキング	サケの塩焼き	エビフライ	とんこつラーメン
	Kcal		清まし汁	イワシのフライ	デザート	揚げ出し豆腐	サラダ	鶏天
夕	主食	1135	1250	1181	1220	1162	1240	1156
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	えびクリームライス	たこめし	ごはん
	副菜	八宝菜	赤魚の天ぷら	ロールキャベツ	ブルコギ風	とりポン	揚げ魚のあんかけ	おでん
	Kcal		ミニからあげ	ミニハンバーグ	イカと大根の煮物	サラダ	もち巾着	アジフライ
総カロリー		2218	2827	2695	2841	2989	1841	2780
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食	11月24日 明太子茶漬け	11月25日 クロワッサン・ごはん	11月26日 ごはん・チョコねじりパン	11月27日 ベーコントースト	11月28日 ごはん・ホワイトブレッド	11月29日 ごはん・黒糖食パン	11月30日 ランチパック・ごはん
	主菜		ハッシュドポテト	じゃこ天	スパゲティサラダ	サケの塩焼き	納豆・温泉卵	チキンナゲット
	副菜	ゆで卵	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	豚汁	味噌汁	ハンバーグソース
	Kcal		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	主食	635	651	627	535	685	655	597
	主菜	牛丼(チーズ・キムチ)	ごはん	ごはん	ボークカレー	鯛めし	ごはん	わかめごはん
	副菜		ドリア	ビーフステーキ	サラダバイキング	天ぷら盛り合わせ	豚しゃぶ	月見うどん
	Kcal		味噌汁	ミニハンバーグ	デザート	サラダ	蒲豆腐	イカ天
夕	主食	1080	1241	1185	1221	1296	1195	1028
	主菜	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	サフランライス	ごはん	ごはん
	副菜	回鍋肉	魚のホイイル焼き	キムチチゲ鍋	鶏チーズ焼	ビーフシチュー	チキン南蛮	ハマチの照焼
	Kcal		リャンパン豆腐	餃子	ナポリタン	サラダ	大根のそぼろ煮	麻婆茄子
総カロリー		2835	2987	2959	2856	3146	1187	1056
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
総カロリー		0	0	0	0	0	0	0
夜食		うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー