

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
					11月1日	11月2日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal				ごはん・食パン じゃこ天 味噌汁 牛乳	バターサンド・ごはん スランブルエッグ 卵あんかけうどん 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal				652	588
タ	主食 主菜 副菜 Kcal				ごはん サバの塩焼き だし巻卵 豚汁	鮭菜飯 卵あんかけうどん たこやき ほうれん草の和え物 サラダ
					1195	1071
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	クロワッサン・ごはん ウインナー コーンスープ 牛乳	ごはん・ホテルパン 納豆・温泉卵 赤だし 牛乳	ガーリックトースト ボテサラダ コンソースープ 牛乳	ごはん・ロールパン サバの塩焼き 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	565	599	632	525	615
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 目玉焼き 味噌汁 牛乳	ごはん ローストチキン コーンスープ 牛乳	ごはん カツ丼 コンソースープ 牛乳	ごはん サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	カツ丼 ミニうどん 味噌汁 牛乳
					621	572
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	三色丼 白身魚のソテー焼肉味 金平ごぼう 三色和え	ごはん 麻婆豆腐 餃子 サラダ	ごはん カツライス 肉じゃが 牛乳	ごはん サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	ゆかりごはん チャーシュー麺 肉焼売 サラダ
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	1032	1100	1147	1236	1190
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 白身魚のソテー焼肉味 金平ごぼう 三色和え	ごはん 麻婆豆腐 餃子 サラダ	ごはん カツライス 肉じゃが 牛乳	ごはん サバの塩焼き 味噌汁 牛乳	ハヤシライス チャーシュー麺 肉焼売 サラダ
					1215	1174
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	2686	2900	2901	2811	2983
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	セレクトモーニング ごはん・パン 納豆・ベーコン・温泉卵 サラダ・みかん	クロワッサン・ごはん ハム・チーズ パン・バーグ 牛乳	ごはん・ホテルパン 厚焼き卵 にゅうめん 牛乳	サンドイッチ ボテサラダ コンソースープ 牛乳	ごはん・ホットケーキ 納豆・温泉卵 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	580	621	558	657	689
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん バーベキュー丼 サケのバターしょうゆ焼 味噌汁 中華スープ	ごはん オムカレー 鶏肉のホイル焼き 豚肉のしょうが焼き 牛乳	ごはん 焼肉風チャーハン サラダバイキング デザート トマトヒラスの和え物	ごはん ミニラーメン 味噌汁 牛乳	わかめごはん マカロニベーコングラン のっつうどん サラダバイキング カキ玉汁 牛乳
					625	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	1181	1107	1051	1273	1139
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん ごはん ごはん ごはん	ごはん オムカレー 鶏肉のホイル焼き 豚肉のしょうが焼き 牛乳	ごはん 焼肉風チャーハン サラダバイキング デザート トマトヒラスの和え物	ごはん ミニラーメン 味噌汁 牛乳	郷土料理(トルコ) 肉団子と野菜のスープ トルコライス サケのチーズ焼き ナボリタン 豚串カリ 豆スープ トロコ風アイス
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	1037	1140	1023	1010	1193
					1170	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	2218	2827	2695	2841	2989
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん さつまあげ 味噌汁	クロワッサン・ごはん フルーチェ 中華スープ	ごはん・ホテルパン ツナマヨ 赤だし	きなこースト スパゲッティーサラダ コンソースープ	ごはん・ロールパン 納豆・温泉卵 味噌汁
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	678	527	650	550	687
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 豚丼 ヒレカツ 清ま汁	食育の日 しそごはん・薄味煮豆 ボテサラダ	チーズカレー サバの塩焼き デザート	五穀米 サバの塩焼き 揚げ出し豆腐	ごはん・食パン エビフライ サラダ
					621	520
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	1135	1250	1181	1220	1162
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 八宝菜 ミニからあげ	ひつまぶし 赤魚の天ぶら キムチ	ごはん ロールキャベツ ミニハンバーグ	えびリームライス ブルコギ風 イカと大根の煮物	たこめし とりボン サラダ
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	1163	1238	1135	1069	1138
					1199	1100
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	2976	3015	2986	2839	2987
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	明太子茶漬け ハッシュドポテト ゆで卵	クロワッサン・ごはん じゃこ天 コンソースープ	ごはん・チヨコねじりパン スパゲッティーサラダ 味噌汁	ベーコントースト サバの塩焼き 豚汁	ごはん・ホットプレッド 納豆・温泉卵 味噌汁
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん ドリア 味噌汁	牛丼 牛乳	ごはん ポークカレー 味噌汁	鯛めし 天ぷら盛り合わせ	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	1080	1241	1185	1221	1296
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	ごはん 回鍋肉 リヤンパン豆腐	ごはん 魚のホイル焼き ミモザサラダ	ごはん サフランライス ビーフシチュー	サフランライス チキン南蛮	ごはん ハマチの照焼 大根のそぼろ煮
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	1120	1095	1147	1100	1165
					1187	1056
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	2835	2987	2959	2856	3146
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	11月31日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 漬物	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ サラダ	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・ホットプレッド 納豆・温泉卵 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	655	627	535	685	655
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					597	
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	11月31日	11月32日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月28日	11月29日	11月30日	11月31日	11月32日	11月33日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月29日	11月30日	11月31日	11月32日	11月33日	11月34日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月30日	11月31日	11月32日	11月33日	11月34日	11月35日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月31日	11月32日	11月33日	11月34日	11月35日	11月36日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月32日	11月33日	11月34日	11月35日	11月36日	11月37日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月33日	11月34日	11月35日	11月36日	11月37日	11月38日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月34日	11月35日	11月36日	11月37日	11月38日	11月39日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月35日	11月36日	11月37日	11月38日	11月39日	11月40日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月36日	11月37日	11月38日	11月39日	11月40日	11月41日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕	夜食 うどん	うどん	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス
	11月37日	11月38日	11月39日	11月40日	11月41日	11月42日
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	主食 主菜 副菜 Kcal	牛丼 ドリア 味噌汁 サラダ	ごはん・チヨコねじりパン じゃこ天 コンソースープ 牛乳	ベーコントースト スパゲッティーサラダ 味噌汁 牛乳	ごはん・黒糖食パン ナボリタン 味噌汁 牛乳
夕	主食 主菜 副菜 Kcal	635	651	627	535	685
タ	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
					655	597
朝	主食 主菜 副菜 Kcal	0	0	0	0	0
夕						