

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 | | | | | | ごはん・食パン | 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 | ピリ辛カレー | ごはん | カツ丼 | ゆかりごはん |
| | 副菜 | 清まし汁 | ローストチキン | カレーフライ | 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 | 1032 | 1100 | 1147 | 1236 | 1190 | 1215 | 1174 |
| 夕 | 主食 | 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 |
| | 主菜 | 白身魚のソテー焼肉味 | 麻婆豆腐 | ハンバーグ包み焼き | ウインナートマトチーズ鍋 | ハマチの照焼 | 鶏肉のにんにくにはちみつ焼 | サラダバイキング |
| | 副菜 | 金平ごぼう | 餃子 | フライドポテト | 鶏肉のコーチジャン焼 | 筑前煮 | イカもやし炒め | デザート |
| | Kcal | 1089 | 1201 | 1122 | 1050 | 1178 | 1095 | 1235 |
| 総カロリー | | 2686 | 2900 | 2901 | 2811 | 2983 | 2931 | 2981 |
| 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 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼 | 主食 | 580 | 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 | 味噌汁 | サケのバターしょうゆ焼 | 鶏肉のホイール焼き | サラダバイキング | ミニラーメン | マカロニペーcongラタン | のっぺいうどん |
| | Kcal | 1181 | 1107 | 1051 | 1273 | 1139 | 1152 | 1085 |
| 夕 | 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 郷土料理(トルコ) | ごはん |
| | 主菜 | 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 | トルコライス | サケのチーズ焼き |
| | 副菜 | オムレツ | ミニピザ | 大学芋 | ミネストローネ | チューリップ | ナポリタン | 豚車カツ |
| | Kcal | 1037 | 1140 | 1023 | 1010 | 1193 | 1170 | 1170 |
| 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 | さつまあげ | フルーチェ | ツナマヨ | スバゲティーサラダ | 肉団子・味付かつおフレック | 納豆・温泉卵 | チャーマンポテト |
| | 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 | ミートスバゲティー | 菜飯 |
| | 副菜 | 清まし汁 | 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 | 1135 | 1250 | 1181 | 1220 | 1162 | 1240 | 1156 |
| 夕 | 主食 | ごはん | ひつまぶし | ごはん | ごはん | えびクリームライス | たこめし | ごはん |
| | 主菜 | 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 |
| | 副菜 | ミニからあげ | キムチ | 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 |
| | Kcal | 1163 | 1238 | 1135 | 1069 | 1138 | 1199 | 1100 |
| 総カロリー | | 2976 | 3015 | 2966 | 2839 | 2987 | 3060 | 2776 |
| 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 | スバゲティーサラダ | 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 | パンブキンスープ |
| | 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 | 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 | 味噌汁 | 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 | 1080 | 1241 | 1185 | 1221 | 1296 | 1195 | 1028 |
| 夕 | 主食 | 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 |
| | 主菜 | 回鍋肉 | 魚のホイール焼き | 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 |
| | 副菜 | リャンパン豆腐 | ミモザサラダ | 餃子 | ナポリタン | サラダ | 大根のそぼろ煮 | 麻婆茄子 |
| | Kcal | 1120 | 1095 | 1147 | 1100 | 1165 | 1187 | 1056 |
| 総カロリー | | 2835 | 2987 | 2959 | 2856 | 3146 | 3037 | 2681 |
| 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 |