

献立予定表（11月度）

	日曜日 11月1日	月曜日 11月2日	火曜日 11月3日	水曜日 11月4日	木曜日 11月5日	金曜日 11月6日	土曜日 11月7日
朝食	ごはん つくねの照り焼き 清まし汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん チキンナゲット パンブキンスープ 牛乳	ごはん ロールパン 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん ホテルパン ツナマヨ 卵スープ 牛乳	さくふわメロンパン ごはん ベーコンポテト コンソメスープ 牛乳
	519	629	540	841	552	501	522
	男の親子丼 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉カルビ ポテトサラダ 赤だし	ごはん チキンのホイル焼き 焼きそば 三色和え	ポークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚フライタルタルソース ビーフンソテー 大学芋	ごはん ヒレカツ オクラと豆腐 がんもの煮物	ごはん 肉うどん 磯辺揚げ サラダ ふりかけ
	1254	1165	1102	936	1193	1244	948
夕食	ごはん ポトフ ミートオムレツ サラダ	ごはん 鮭のバター醤油焼き からあげ オニオンボン酢	ごはん 麻婆豆腐 メンチカツ サラダ みかん	ごはん 八宝菜 餃子 サラダ	ごはん ポークチャップ フライドポテト 海藻サラダ	ごはん ビーフシチュー カニクリームコロッケ サラダ	ごはん チキンガーリックバター トマトサラダ もやしの雑魚煮
	1089	1209	1082	1091	984	1049	1041
	総カロリー 2862	3003	2724	2868	2729	2794	2511
夕食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	ごはん さつまあげ けんちん汁 牛乳	ホットケーキ ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん ロールパン 肉団子 豚汁 牛乳	きな粉トースト ごはん スバゲティーサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルパン 鰯の西京焼き 韓国風スープ 牛乳	ごはん クロワッサン ジャーマンポテト 味噌汁 牛乳	ランチパック(たまご) ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
	578	614	646	655	634	604	599
	バーベキュー丼 卵スープ 漬物	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	ごはん 豚肉と卵の炒め物 水菜しそサラダ ツナじゃが	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚の卵あんかけ 筑前煮 もろみ和え	ごはん チンジャオロース 中華和え ごま団子	わかめごはん 醤油ラーメン 肉団子 サラダ
	1316	1098	1418	1017	1003	908	1018
夕食	ごはん キムチチゲ 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 大根サラダ	ごはん 魚の照り焼き 揚げ出し豆腐 白菜とカニカマの和え物 ふりかけ	ごはん ミネストローネ チキンナゲット サラダ	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐	鮭卵ごはん 水餃子 肉まん サラダ	ごはん タンドリーチキン ナポリタン ポテトサラダ
	1339	1247	1131	994	1097	1034	1253
	総カロリー 3233	2959	3195	2666	2734	2546	2870
夕食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	お茶漬け ゆで卵 漬物 牛乳	ミルクフランス ごはん チキンナゲット 野菜スープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 白味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳	ごはん ミニメロンパン 厚焼き卵 赤だし 牛乳	ごはん チョコマーブルパン ツナマヨ 味噌汁 牛乳	コーンフレーク ごはん ジャーマンポテト 卵スープ 牛乳
	690	680	551	689	546	636	654
	豚丼 赤だし 漬物	ごはん ブルコギ風 切干大根の煮物 シーフードマリネ	カツ丼 ミニうどん サラダバイキング	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育の日 豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 冷奴 味噌汁	とろろごはん サバの味噌煮 卵豆腐 胡麻和え	ゆかりごはん きつねうどん たこ焼き サラダ
	1074	1231	1875	1081	898	1099	998
夕食	ごはん さわらの西京焼き スクランブルエッグ 胡瓜の酢物	ごはん 照焼チキン 金平ゴボウ 南瓜サラダ	郷土料理（北海道） 石狩鍋 男爵コロッケ サラダ タ張メロンゼリー	ごはん おでん 鶏肉レモンバジル風味 サラダ	エビピラフ マカロニスープ サラダバイキング	ごはん 塩鍋 串カツ サラダ	ハヤシライス カルボナーラサラダ デザート
	969	1219	1089	1210	1087	1123	1295
	総カロリー 2733	3130	3515	2980	2531	2858	2947
夕食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	ごはん 八幡巻き 味噌汁 牛乳	チーズパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳	おにぎり 豚汁 漬物 牛乳	シュガートースト ごはん フルーチェ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ スコッチエッグ けんちん汁 牛乳	ごはん ホテルパン チキンナゲット 味噌汁 牛乳	ランチパック(ソース焼きそば) ごはん マカロニサラダ パンブキンスープ 牛乳
	580	892	565	637	571	547	679
	エビとじ丼 白味噌汁 漬物	ごはん 生姜焼き 長芋ボン酢 イカともやしの炒め物	ごはん ポークステーキ ペペロンチーノ ミモザサラダ コンソメスープ	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き エビと胡瓜のマリネ 大根そぼろ煮	さんまごはん 天ぷら盛り合わせ もやしのゆかり和え	わかめごはん どんこラーメン 焼売 サラダ
	1010	960	1136	998	1297	1100	1287
夕食	ごはん チキンチャップ 枝豆 白菜の和え物	ごはん 鮭のコーンマヨ 肉じゃが 厚焼き卵 ふりかけ	ごはん チキン南蛮 土佐煮 磯辺和え	ごはん 魚の照り焼き 軟骨の唐揚げ 梅肉和え キムチスープ	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ みかん	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト サラダ コーンポタージュ	ごはん 酢豚 春巻き サラダ
	1057	1007	1419	1180	1116	1180	1080
	総カロリー 2647	2859	3120	2815	2984	2827	3046
夕食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	ごはん つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	クリームねじりパン ごはん スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳					
	548	780					
	牛丼 赤だし 漬物	オムライス エビフライ サラダ					
	1187	1180					
夕食	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 肉じゃがコロッケ サラダ	ごはん からあげ 五目煮 オニオンボン酢					
	1027	1181					
	総カロリー 2762	3141					
夕食	きつねうどん	てりやきバーガー					