

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                                               | 11月3日                                           | 11月4日                                           | 11月5日                                                  |                                      |      |
| 朝食 |                                         |                                                       | ごはん<br>穀物ロール<br>温泉卵<br>サラダバイキング                 | ピザトースト<br>ごはん<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ                | ごはん<br>食パン<br>納豆<br>フルーツポンチ                     | ごはん<br>厚焼き卵<br>じゃこ天<br>味噌汁                      | チョコチップメロンパン<br>ごはん<br>アンサンブルエッグ<br>コンソメスープ             |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 味噌汁<br>牛乳                                       | 牛乳                                                  | 豚汁<br>牛乳                                        | フルーツ<br>牛乳                                      | 牛乳                                                     |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 498                                             | 823                                                 | 564                                             | 687                                             | 584                                                    |                                      |      |
|    | 昼食                                      |                                                       | オムライス<br>エビ寄せフライ<br>サラダ<br>みかん                  | ビーフカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳                    | 菜めし<br>鯖の野菜あんかけ<br>豚バラ大根<br>味噌汁                 | ごはん<br>ブルコギ風<br>もやしと胡瓜の和え物<br>ワンタンスープ           | ごはん<br>徳島ラーメン<br>餃子<br>サラダ                             |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 980                                             | 1073                                                | 1011                                            | 1254                                            | 1136                                                   |                                      |      |
| 夕食 |                                         |                                                       | ごはん<br>生姜鍋<br>たこ焼き<br>サラダ                       | ごはん<br>チキンソテー・サルサソース<br>餅巾着<br>シーフードマリネ<br>ふりかけ     | ごはん<br>豚肉のスタミナ焼<br>レンコンの炒め物<br>ほうれん草の和え物        | ごはん<br>さんまフライ<br>鶏じゃが<br>かき玉汁                   | ごはん<br>チゲ鍋<br>カニクリームコロッケ<br>サラダ                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 1032                                            | 1141                                                | 1198                                            | 1195                                            | 1311                                                   |                                      |      |
|    | 総カロリー                                   |                                                       | 2510                                            | 3037                                                | 2773                                            | 3136                                            | 3031                                                   |                                      |      |
| 夜食 |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    | 11月6日                                   | 11月7日                                                 | ぶっかけうどん<br>11月8日                                | 鶏肉の竜田揚げ丼<br>11月9日                                   | 豚肉の焼肉丼<br>11月10日                                | カレーライス<br>11月11日                                | てりやきバーガー<br>11月12日                                     |                                      |      |
| 朝食 | ごはん<br>クロワッサン<br>八幡巻き<br>味噌汁<br>牛乳      | パン3種<br>マカロニサラダ<br>ポテトカップグラタン<br>春雨スープ<br>ヨーグルト<br>牛乳 | ごはん<br>ホテルブレッド<br>温泉卵<br>フルーツ<br>野菜味噌汁<br>牛乳    | シュガートースト<br>ごはん<br>ゆで卵<br>キムチスープ<br>牛乳              | ごはん<br>オレンジデニッシュ<br>納豆<br>サラダバイキング<br>味噌汁<br>牛乳 | ごはん<br>つくねの照り焼き<br>ツナマヨ<br>赤だし<br>フルーツ<br>牛乳    | クリームねじりパン<br>ごはん<br>ハッシュドポテト<br>コンソメスープ<br>牛乳          |                                      |      |
|    |                                         | 736                                                   | 391                                             | 462                                                 | 561                                             | 543                                             | 638                                                    | 485                                  |      |
|    | 昼食                                      | ホイコーロー丼<br>漬物<br>わかめスープ                               | ごはん<br>鯖のバジル焼<br>茄子の炒め物<br>海藻サラダ<br>卵スープ        | ピラフ<br>ミニオムレツ<br>サラダ<br>野菜スープ                       | チキンカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳                | ごはん<br>フィッシュフライ<br>サラダバイキング<br>コンソメスープ<br>デザート  | ごはん<br>ハンバーグ<br>フライドポテト<br>ウィンナー<br>サラダバイキング<br>コーンスープ | ごはん<br>けんちんうどん<br>サラダバイキング<br>のりセレクト |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 | 1099                                                | 1974                                            | 908                                             | 1118                                                   | 1145                                 | 959  |
| 夕食 |                                         | ごはん<br>チキンのピリ辛焼き<br>里芋の煮物<br>もやしの梅肉和え<br>ふりかけ         | ごはん<br>酢豚<br>小龍包<br>サラダバイキング                    | 鮭菜めし<br>豚肉のチーズはさみ焼き<br>さつま芋の甘煮<br>コールスローサラダ<br>フルーツ | ごはん<br>鶏肉のにんにく醤油焼き<br>土佐煮<br>春雨サラダ<br>ふりかけ      | ごはん<br>焼きそば<br>ミニ唐揚げ<br>サラダ                     | 鶏飯<br>メンチカツ<br>サラダ<br>漬物                               | ごはん<br>いわしの蒲焼<br>肉じゃが<br>野菜味噌汁       |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 1072                                            | 1110                                                | 1187                                            | 1088                                            | 1079                                                   | 1030                                 | 953  |
|    | 総カロリー                                   |                                                       | 2907                                            | 3475                                                | 2557                                            | 2767                                            | 2767                                                   | 2627                                 | 2280 |
| 夜食 | 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                                               |                                      |      |
|    | 11月13日                                  | 11月14日                                                | 11月15日                                          | 11月16日                                              | 11月17日                                          | 11月18日                                          | 11月19日                                                 |                                      |      |
| 朝食 | ごはん<br>ホワイトブレッド<br>目玉焼き<br>すまし汁<br>牛乳   | パン3種<br>ベーコン<br>ポテトサラダ<br>パンブキンスープ<br>ヨーグルト<br>牛乳     | ごはん<br>穀物ロール<br>温泉卵<br>サラダバイキング<br>味噌汁<br>牛乳    | ハムマヨトースト<br>ごはん<br>杏仁フルーツ<br>白菜スープ<br>牛乳            | ごはん<br>食パン<br>納豆<br>フルーツ<br>韓国風スープ<br>牛乳        | ごはん<br>さつま揚げ<br>ウィンナー<br>すまし汁<br>フルーツ<br>牛乳     | キャロットパン<br>ごはん<br>スコッチエッグ<br>コンソメスープ<br>牛乳             |                                      |      |
|    |                                         | 616                                                   | 555                                             | 637                                                 | 582                                             | 542                                             | 659                                                    | 595                                  |      |
|    | 昼食                                      | 豚丼<br>漬物<br>味噌汁                                       | ごはん<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>中華和え<br>わかめスープ          | チャーハン<br>ミニラーメン<br>サラダバイキング                         | チーズカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳                | ごはん<br>白身魚の焼肉ソース<br>揚げ出し豆腐<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁 | 食育<br>トウモロコシごはん<br>鶏肉の薬膳スープ<br>切干大根のキムチ炒め<br>サラダバイキング  | ごはん<br>塩ラーメン<br>焼売<br>サラダ            |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 | 杏仁豆腐                                                   |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 | 1252                                                | 1299                                            | 934                                             | 1140                                                   | 923                                  | 1194 |
| 夕食 |                                         | ごはん<br>豚肉のハニーマスタード<br>野菜炒め<br>枝豆                      | ごはん<br>チキン南蛮<br>炊き合わせ<br>野菜サラダ<br>味噌汁           | わかめごはん<br>サバのネギ味噌焼き<br>大根のそぼろ煮<br>すまし汁              | ごはん<br>豚肉と豆腐の旨煮<br>肉じゃがコロッケ<br>サラダ              | ゆかりごはん<br>照り焼きチキン<br>ナポリタン<br>ミモザサラダ            | ごはん<br>ヒレカツ<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>みかん                    | ハヤシライス<br>カルサラ<br>デザート               |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 1116                                            | 1451                                                | 910                                             | 1144                                            | 1331                                                   | 965                                  | 1316 |
|    | 総カロリー                                   |                                                       | 2984                                            | 3305                                                | 2481                                            | 2866                                            | 2796                                                   | 2818                                 | 3179 |
| 夜食 | 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                                               |                                      |      |
|    | 11月20日                                  | 11月21日                                                | 11月22日                                          | 11月23日                                              | 11月24日                                          | 11月25日                                          | 11月26日                                                 |                                      |      |
| 朝食 | ごはん<br>クロワッサン<br>つくねチーズ<br>味噌汁<br>牛乳    | おにぎり<br>漬物<br>豚汁<br>牛乳                                | ごはん<br>ホテルブレッド<br>温泉卵<br>フルーツ<br>けんちん汁<br>牛乳    | きな粉トースト<br>ごはん<br>アンサンブルエッグ<br>コンソメスープ<br>牛乳        | ごはん<br>オレンジデニッシュ<br>納豆<br>サラダバイキング<br>味噌汁<br>牛乳 | ごはん<br>厚焼き卵<br>鯖の塩焼き<br>白味噌汁<br>フルーツ<br>牛乳      | メロンパン<br>ごはん<br>ジャーマンポテト<br>卵スープ<br>牛乳                 |                                      |      |
|    |                                         | 551                                                   | 541                                             | 521                                                 | 510                                             | 548                                             | 707                                                    | 530                                  |      |
|    | 昼食                                      | エビとじ丼<br>漬物<br>すまし汁                                   | ごはん<br>魚の照り焼き<br>肉じゃが<br>オクラと豆腐の和え物<br>赤だし      | ごはん<br>チキンのトマトチーズ焼き<br>塩焼きそば<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ  | ハンバーグカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳              | ごはん<br>グラタン<br>フライドチキン<br>サラダ                   | カツ丼<br>すまし汁<br>サラダバイキング<br>デザート                        | ごはん<br>のっぺいうどん<br>サラダバイキング<br>のりセレクト |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 | 942                                                 | 1017                                            | 1234                                            | 1125                                                   | 1225                                 | 1814 |
| 夕食 |                                         | ごはん<br>ミネストローネ<br>チキンのオープン焼き<br>サラダ                   | ごはん<br>生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                   | ごはん<br>豚しゃぶ<br>マロニー・白菜<br>湯豆腐                       | ごはん<br>鶏塩鍋<br>牛肉コロッケ<br>サラダ                     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春巻き<br>ごま団子<br>サラダ               | 郷土料理 石川県<br>ごはん<br>治部煮<br>大根なます<br>めった汁<br>メロン         | 牛飯<br>サバの塩焼き<br>大根のくず煮<br>味噌汁        |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 1260                                            | 1103                                                | 1182                                            | 1343                                            | 1094                                                   | 1093                                 | 1088 |
|    | 総カロリー                                   |                                                       | 2753                                            | 2661                                                | 2937                                            | 2978                                            | 2867                                                   | 3614                                 | 2419 |
| 夜食 | 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                                               |                                      |      |
|    | 11月27日                                  | 11月28日                                                | 11月29日                                          | 11月30日                                              |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
| 朝食 | 雑炊<br>ホワイトブレッド<br>漬物<br>さんまかつおぶし煮<br>牛乳 | パン3種<br>クリームシチュー<br>サラダバイキング<br>牛乳                    | ごはん<br>穀物ロール<br>温泉卵<br>サラダバイキング<br>味噌汁<br>牛乳    | ベーコントースト<br>ごはん<br>フルーツ<br>野菜スープ<br>牛乳              |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         | 833                                                   | 572                                             | 787                                                 | 753                                             |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    | 昼食                                      | 豚キム丼<br>漬物<br>味噌汁                                     | ごはん<br>天ぷら盛り合わせ<br>天つゆ<br>ほうれん草の卵とじ<br>サラダバイキング | ごはん<br>スープカルボナーラ<br>肉団子<br>サラダ                      | キーマカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳                |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 | 1092                                                | 1066                                            | 1636                                            | 847                                                    |                                      |      |
| 夕食 |                                         | ごはん<br>タンドリーチキン<br>卵豆腐<br>ごぼうサラダ<br>ふりかけ              | ごはん<br>おでん<br>串カツ<br>サラダ                        | ごはん<br>鮭の醤油マヨネーズ焼き<br>ビーフソテー<br>トマトサラダ<br>かき玉汁      | ごはん<br>水餃子<br>チキンのレモンバジル焼<br>サラダ                |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       |                                                 |                                                     |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |
|    |                                         |                                                       | 1189                                            | 1477                                                | 1076                                            | 978                                             |                                                        |                                      |      |
|    | 総カロリー                                   |                                                       | 3114                                            | 3115                                                | 3499                                            | 2578                                            |                                                        |                                      |      |
| 夜食 | きつねうどん                                  | 親子丼                                                   | ぶっかけうどん                                         | 鶏肉の竜田揚げ丼                                            |                                                 |                                                 |                                                        |                                      |      |

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！

ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！

パン食に合わせたおかずとなっております。

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！  
パン食に合わせたおかずとなっております。