

献立予定表（ 11 月度）

	日曜日 10月29日	月曜日 10月30日	火曜日 10月31日	水曜日 11月1日	木曜日 11月2日	金曜日 11月3日	土曜日 11月4日
朝食	ごはん チーズデニッシュ さつま揚げ すまし汁 牛乳	パン2種 ごはん ベーコンエッグ コンソメスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ハムトースト ごはん ポテトサラダ 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 いも炊き 牛乳	鶏雑炊 漬物 フルーツ 牛乳	チーズ蒸しパン ごはん スペイン風オムレツ 中華スープ 牛乳
	570	497	631	402	669	548	477
	ビビンバ丼 温泉卵 味噌汁	ごはん ミートスパゲッティ 鶏肉のバジル焼 デザート	ごはん グラタン フライドチキン 中華スープ	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん サバの竜田揚げ 餅巾着 タコキムチ 味噌汁	ごはん ブルコギ風 卵豆腐 ナムル わかめスープ	ごはん 味噌ラーメン 焼売 ふりかけ
	787	1554	1081	1148	1151	1338	1251
	ごはん トマト鍋 カニクリームコロッケ コーンサラダ	ごはん 魚の天ぷら 土佐煮 ミモザサラダ 味噌汁	ごはん ローストチキン 野菜のグラッセ スパゲッティサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ごはん ちゃんこ鍋 ヒレカツ 付け野菜	ごはん 鶏肉のにんにくバター醤油焼き ナポリタン ごぼうサラダ 卵スープ	ひつまぶし 串カツ 付け野菜	ごはん 鯉のCALEMニエル レタスの卵炒め 三色和え コンソメスープ
総カロリー	1171	1781	1072	1389	1018	789	1043
夜食	2528	3832	2784	2939	2838	2675	2771
朝食	きつねうどん 11月5日	てりやきバーガー 11月6日	ぶっかけうどん 11月7日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月8日	豚肉の焼肉丼 11月9日	カレーライス 11月10日	てりやきバーガー 11月11日
	ごはん チーズパン ウィンナー すまし汁 牛乳	フルーツグラノーラ ごはん チキンナゲット コンソメスープ 野菜ジュース	ごはん 食パン 温泉卵 ミニコロッケ 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん スパゲッティサラダ 韓国風スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 穀物ロール 肉豆腐 かき玉汁 フルーツ 牛乳	ごはん 鯉の塩焼き 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳
	656	521	674	524	617	656	496
	鮎かけ親子丼 漬物 味噌汁	ごはん 豚肉のネギ塩焼き キャベツのコンソメ煮 オニオンポン酢 味噌汁	ごはん 魚の蒲焼風 肉じゃが 大根サラダ すまし汁	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の柳川風 小松菜の和え物 みかん	ごはん 鶏肉のホイル焼き 高野豆腐の炊き合わせ 若竹汁	ごはん 魚の野菜あんかけ 磯辺揚げ ふりかけ
	1010	1255	1055	1086	1574	1162	1090
夕食	ごはん ビーフシチュー エビ寄せフライ 付け野菜	ごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 辛し和え	ごはん チーズハンバーグ ウィンナー フライドポテト わかめスープ	ごはん 鶏塩鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん ミックスフライ 白菜の煮物 味噌汁	郷土料理 神戸 そばめし 春巻き 中華スープ プリン	わかめごはん 魚の野菜あんかけ 豚バラ大根 ササミと胡瓜のサラダ
	1045	1442	1057	1132	1710	901	990
総カロリー	2711	3218	2786	2742	3901	2719	2576
夜食	きつねうどん 11月12日	てりやきバーガー 11月13日	ぶっかけうどん 11月14日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月15日	豚肉の焼肉丼 11月16日	カレーライス 11月17日	てりやきバーガー 11月18日
朝食	ごはん コーンブレッド じゃこ天 豚汁 牛乳	パン2種 ごはん フランクフルト コーンスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん パンブキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 鶏肉のバジル焼 ミネストローネ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 キムチスープ 牛乳	さくふわメロンパン ごはん オムレツ コンソメスープ 牛乳
	561	498	592	493	566	600	475
	豚キムチ丼 漬物 中華スープ	ごはん チキンチャップ コーンソー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 和風スパゲッティ 肉じゃがコロッケ 白菜スープ	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き シーフードマリネ わらび餅 わかめスープ	トルコライス サラダバイキング コンソメスープ	ごはん 徳島ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	1049	1277	1851	1107	1117	971	1245
	ごはん 水餃子 プチ肉まん 付け野菜	牛飯 サバの塩焼き 里芋のそぼろ煮 かき玉汁	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん 麻婆豆腐 小籠包 サラダバイキング	ごはん 和風唐揚げ 湯豆腐 海藻サラダ 味噌汁	ごはん コーンポタージュ鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き もやしの炒め物 スパゲッティサラダ 中華スープ
総カロリー	979	1143	1373	984	1033	1457	1286
夜食	2589	2918	3816	2584	2716	3028	3006
朝食	きつねうどん 11月19日	親子丼 11月20日	ぶっかけうどん 11月21日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月22日	豚肉の焼肉丼 11月23日	カレーライス 11月24日	てりやきバーガー 11月25日
	ごはん チーズパン 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ごはん ハムチーズ パンブキンスープ フルーツ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 ミニハンバーグ 味噌汁 牛乳	ホットドック ごはん マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 穀物ロール 目玉焼き 味噌汁 牛乳	おにぎり 漬物 豚汁 ゼリー 牛乳	カレーパン ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳
	498	374	564	415	647	583	396
	ホイコーロー丼 漬物 卵スープ	食育 食と健康 ごはん ササミの梅しそ焼き 大根の煮物 胡瓜の酢物 味噌汁 みかん	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華和え 中華スープ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	炊き込みごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 赤だし	カツ丼 漬物 サラダバイキング すまし汁 デザート	ごはん ちゃんぽん 軟骨の唐揚げ ふりかけ
	1118	1226	1036	1227	1157	1200	1078
夕食	ごはん ごまみそ鍋 アジフライ 付け野菜	ごはん サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え 赤だし	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	ごはん チゲ鍋 たこ焼き 付け野菜	ごはん チキン南蛮 切干大根の煮物 白味噌汁	ごはん おでん 牛肉コロッケ 付け野菜	ハヤシライス シーザーサラダ デザート
	1155	1182	1595	1310	1287	1536	1375
総カロリー	2771	2782	3195	2952	3091	3319	2849
夜食	きつねうどん 11月26日	てりやきバーガー 11月27日	ぶっかけうどん 11月28日	鶏肉の竜田揚げ丼 11月29日	豚肉の焼肉丼 11月30日	カレーライス 12月1日	てりやきバーガー 12月2日
朝食	ごはん コーンブレッド さつま揚げ 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん スクランブルエッグ わかめスープ フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン つくねチーズ フルーツボンチ 味噌汁 牛乳		
	473	596	654	448	583		
	ビビンバ丼 漬物 中華スープ	ごはん グラタン フライドチキン コンソメスープ	ごはん ナポリタン エビフライ ジュース	ウィンナーカレー サラダバイキング デザート 牛乳	タコ飯 魚の天ぷら 金平ごぼう すまし汁		
	890	1325	1622	1104	1785		
	ごはん ポトフ トマトコロッケ 付け野菜	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ コーンスープ	ごはん からあげ(チリソース) 五目煮 味噌汁	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 チキンのオープン焼き 付け野菜	ごはん タンドリーチキン 湯豆腐 ツナマヨサラダ 卵スープ		
総カロリー	1160	1007	1451	1286	1349		
夜食	2523	2928	3727	2838	3717	0	0
朝食	きつねうどん 12月3日	親子丼 12月4日	ぶっかけうどん 12月5日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月6日	豚肉の焼肉丼 12月7日	カレーライス 12月8日	てりやきバーガー 12月9日
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							

☆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!!
金曜日がごはんのみの日
ごはん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。

金曜日以外は、ご飯もパンも両方用意しておりますが、
数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。