

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   |
|--|---|--|---|--|---|--|---|
|  | 10月27日  | 10月28日   | 10月29日  | 10月30日   | 10月31日  | 11月1日  | 11月2日   |
| 朝食   | チョコフレーク<br>ごはん<br>納豆<br>フランクフルト<br>フルーツ<br>わかめスープ<br>牛乳               | ごはん<br>納豆<br>温泉卵<br>ツナマヨ<br>豚汁<br>牛乳           | ジャムパン<br>ごはん<br>アメリカンドッグ<br>ヨーグルト<br>中華スープ<br>牛乳          | フレンチトースト<br>ごはん<br>ミートボール<br>コーンスープ<br>牛乳            | ごはん<br>レーズンパン<br>納豆<br>ウインナー<br>牛乳                            | チョコチップメロンパン<br>ごはん<br>バターロール<br>チキンナゲット<br>フルーツ<br>ボタージュ<br>牛乳 | ごはん<br>バターロール<br>厚焼き卵<br>照り焼きチキン<br>味噌汁<br>牛乳 |
|  | 460   | 945  | 564   | 565  | 598   | 742  | 768   |
|  | あんかけ親子丼<br>漬物<br>味噌汁<br>付け野菜<br>ジース                                   | ごはん<br>ミートスパゲッティ<br>ごま団子<br>春雨サラダ<br>          | ごはん<br>豚肉と卵の炒め物<br>ごま団子<br>牛乳                             | キーマカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>                       | ごはん<br>グラタン<br>フライドチキン<br>付け野菜<br>わかめスープ                      | ごはん<br>鶏肉の焼肉ソース<br>塩焼きそば<br>付け野菜                               | ごはん<br>とんこつラーメン<br>エビマヨ<br>ふりかけ               |
|  | 960   | 1429   | 1327  | 1382   | 1027  | 1213   | 1575  |
|  | ごはん<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>五目煮<br>フルーツ                                     | ごはん<br>からあげ<br>レタスの卵炒め<br>コールスローサラダ            | ごはん<br>サバのかば焼き<br>肉じゃが<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁                 | ごはん<br>ホット<br>メンチカツ<br>付け野菜                          | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>スパゲッティサラダ<br>サラダバイキング(カルボナーラ)<br>ハロウィンデザート | ごはん<br>鮭のフライ(タルタルソース)<br>ジャーマンポテト<br>磯辺和え                      | ごはん<br>豚肉のキムチ炒め<br>高野豆腐の焼き合せ<br>海藻サラダ         |
|  | 1157  | 1211   | 1180  | 1195   | 1250  | 1139   | 1538  |
| 総カロリー  | 2577  | 3585   | 3071  | 3142   | 2875  | 3094   | 3881  |
| 夜食   | 11月3日   | 11月4日  | 11月5日   | 11月6日  | 11月7日   | 11月8日  | 11月9日   |
| 朝食   | ロングショパン(つぶあん&マーガリン)<br>ごはん<br>納豆<br>ミニハンバーグ<br>フルーツ<br>パンブキンスープ<br>牛乳 | ごはん<br>穀物ロール<br>温泉卵<br>鮭フレーク<br>豚汁<br>牛乳       | ごはん<br>穀物ロール<br>ミートボール<br>ウインナー <sup>※</sup><br>味噌汁<br>牛乳 | きな粉トースト<br>バターロール<br>ジャーマンポテト<br>ヨーグルト<br>卵スープ<br>牛乳 | ごはん<br>バターロール<br>温泉卵<br>コロッケ<br>味噌汁<br>牛乳                     | ウインナーパン<br>ごはん<br>ミネストローネ<br>フルーツ<br>牛乳                        | ごはん<br>食パン<br>野菜つくね<br>ツナマヨ<br>味噌汁<br>牛乳      |
|  | 687   | 931  | 902   | 556  | 674   | 795  | 861   |
|  | かきあげ丼<br>漬物<br>味噌汁<br>付け野菜<br>わかめスープ                                  | ピラフ<br>カニクリームコロッケ<br>ごま団子<br>ナムル               | ごはん<br>チンジャオロース<br>ごま団子<br>牛乳                             | ピーフカレー<br>サラダバイキング<br>デザート<br>牛乳                     | ごはん<br>鮭のホイル焼き(マッシュポテト)<br>豆腐サラダ<br>ブルーツ<br>卵スープ              | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草の和え物                         | ごはん<br>味噌ラーメン<br>焼売<br>ふりかけ                   |
|  | 971   | 850  | 1004  | 1182   | 1021  | 1091   | 1374  |
|  | ごはん<br>タンドリーチキン<br>もやし炒め<br>春雨サラダ                                     | ごはん<br>魚の野菜あんかけ<br>ペペロンチーノ<br>ツナの和え物<br>ジース    | ごはん<br>スパイシー唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春巻き<br>付け野菜                           | ごはん<br>ヒレカツ<br>大根のそぼろ煮<br>ミモザサラダ                              | ごはん<br>おでん<br>牛肉コロッケ<br>付け野菜<br>牛乳                             | ごはん<br>グリルチキン<br>白菜のコンソメ煮<br>フルーツ<br>デザート     |
|  | 1185  | 969  | 1162  | 1191   | 1457  | 1880   | 1117  |
| 総カロリー  | 2843  | 2750   | 3068  | 2929   | 3152  | 3766   | 3352  |
| 夜食   | 11月10日  | 11月11日   | 11月12日  | 11月13日   | 11月14日  | 11月15日   | 11月16日  |
| 朝食   | チョココロネ<br>ごはん<br>チキンナゲット<br>フルーツ<br>マカロニスープ<br>牛乳                     | ごはん<br>納豆<br>温泉卵<br>ちりめんじやこ<br>豚汁<br>牛乳        | パン2種<br>ごはん<br>クリームシチュー<br>ゼリー <sup>※</sup><br>牛乳         | ハンバーガー <sup>※</sup><br>ごはん<br>ヨーグルト<br>ボタージュ<br>牛乳   | ごはん<br>レーズンパン<br>納豆<br>八幡巻き<br>味噌汁<br>牛乳                      | うすまきデニッシュ<br>ごはん<br>ペーパンエッグ<br>フルーツ<br>中華スープ<br>牛乳             | ごはん<br>バターロール<br>だし巻き卵<br>サバの塩焼き<br>味噌汁<br>牛乳 |
|  | 481   | 801  | 774   | 942  | 724   | 653  | 558   |
|  | 他人丼<br>漬物<br>味噌汁<br>付け野菜<br>ジース                                       | ごはん<br>和風パスタ<br>トマトコロッケ<br>フルーツ                | ごはん<br>チキンカツ<br>ボテトサラダ<br>カルボナーラサラダバイキング<br>牛乳            | ポークカレー <sup>※</sup><br>サラダバイキング<br>牛乳                | ごはん<br>グラタン<br>フライドチキン<br>付け野菜<br>味噌汁                         | 黄身<br>魚の照り焼き<br>揚げ出し豆腐<br>辛し和え<br>わかめスープ                       | ごはん<br>鶏南蛮うどん<br>機辺揚げ<br>ふりかけ                 |
|  | 1170  | 1304   | 1467  | 1272   | 1029  | 1038   | 1097  |
|  | ごはん<br>豚肉の味噌炒め<br>さつま揚げの煮物<br>わらび餅                                    | ごはん<br>酢豚<br>肉まん<br>サラダバイキング<br>デザート           | ごはん<br>鮭のムニエル<br>豚肉のニラ炒め<br>白菜とカニマの和え物<br>牛乳              | ごはん<br>鮭の焼き鳥風<br>ミニマコロニ<br>大根キムチ<br>みかん              | ごはん<br>豚しゃぶ・白菜<br>ウインナー <sup>※</sup><br>湯豆腐<br>牛乳             | ごはん<br>チーズハンバーグ(トマトソース)<br>マロニー・白菜<br>ボテトベーコン<br>牛乳            | ごはん<br>ピーナッツチュー<br>チキンのパン粉焼き<br>付け野菜<br>牛乳    |
|  | 1112  | 1166   | 1035  | 1202   | 1453  | 1250   | 1108  |
| 総カロリー  | 2763  | 3271   | 3276  | 3416   | 3206  | 2941   | 2763  |
| 夜食   | 11月17日  | 11月18日   | 11月19日  | 11月20日   | 11月21日  | 11月22日   | 11月23日  |
| 朝食   | ホットケーキ<br>ごはん<br>フランクフルト<br>パンブキンスープ<br>牛乳                            | ごはん<br>納豆<br>温泉卵<br>鮭フレーク<br>豚汁<br>牛乳          | ごはん<br>レーズンパン<br>チーズインハンバーグ<br>味噌汁<br>牛乳                  | シュガートースト<br>ごはん<br>バターロール<br>ヨーグルト<br>コーンスープ<br>牛乳   | ごはん<br>バターロール<br>温泉卵<br>鮭の塩焼き<br>味噌汁<br>牛乳                    | ホワイトデニッシュショコラ<br>ごはん<br>スコッチエッグ<br>フルーツ<br>中華スープ<br>牛乳         | ごはん<br>食パン<br>肉豆腐<br>味噌汁<br>牛乳                |
|  | 875   | 946  | 773   | 681  | 819   | 557  | 1038  |
|  | ビビンバ丼<br>温泉卵<br>わかめスープ  | 炊き込みご飯<br>サバの塩焼き<br>肉じゃが<br>小松菜の胡麻和え<br>デザート   | 食育 食と健康<br>ごはん<br>豚肉のひじき炒め<br>豆腐の野菜あんかけ<br>牛乳             | チーズカレー <sup>※</sup><br>サラダバイキング<br>牛乳                | ごはん<br>チキンチャップ<br>レンコンの炒め物<br>牛乳                              | ごはん<br>ブルコギ風<br>ごま団子<br>中華和え                                   | ごはん<br>塩ラーメン<br>揚げ餃子<br>ふりかけ                  |
|  | 963   | 1244   | 1137  | 1338   | 1214  | 1338   | 1247  |
|  | ごはん<br>照り焼きチキン<br>金平ごぼう<br>枝豆   | ごはん<br>味噌カツ<br>切干大根のピリ辛炒め<br>きしめん              | ごはん<br>ごま塩唐揚げ<br>ナボリタン<br>大根サラダ                           | 特食<br>チゲ鍋<br>牛乳                                      | ごはん<br>サバの竜田揚げ<br>豚バラ大根<br>牛乳                                 | ごはん<br>ハヤシライス<br>サバの竜田揚げ<br>豚バラ大根<br>牛乳                        | ごはん<br>漬物<br>サラダバイキング<br>牛乳                   |
|  | 1192  | 1699   | 1173  | 1218   | 1143  | 1198   | 3483  |
| 総カロリー  | 3030  | 3889   | 3083  | 3237   | 2033  | 3038   | 3483  |
| 夜食   | 11月24日  | 11月25日   | 11月26日  | 11月27日   | 11月28日  | 11月29日   | 11月30日  |
| 朝食   | バイキング<br>ごはん<br>チキンナゲット・だし巻き卵<br>温泉卵<br>サラダ・フルーツ<br>味噌汁<br>牛乳         | ごはん<br>納豆<br>ホット<br>ツナマヨ<br>豚汁<br>牛乳           | パン2種<br>ごはん<br>チーズインハンバーグ<br>味噌汁<br>牛乳                    | ペーコントースト<br>ごはん<br>ヨーグルト<br>牛乳                       | ごはん<br>穀物ロール<br>納豆<br>白玉フルーツポンチ<br>牛乳                         | メロンパン<br>ごはん<br>ボテトカップグラタン<br>牛乳                               | ごはん<br>バターロール<br>目玉焼き<br>けんちん汁<br>牛乳          |
|  | 1169  | 937  | 828   | 559  | 834   | 687  | 757   |
|  | あんかけ親子丼<br>漬物<br>すまし汁   | ごはん<br>クリームパスタ<br>コーンコロッケ<br>付け野菜<br>ジース       | カツカレー <sup>※</sup><br>白身魚の焼肉ソース<br>ビーフソース<br>牛乳           | パンバーグ(おろしソース)<br>ウインナー <sup>※</sup><br>牛乳            | オムライス<br>フライドチキン<br>牛乳  | ちゃんぽん<br>小籠包<br>味噌汁<br>牛乳                                      | ごはん<br>ちゃんぽん<br>味噌汁<br>牛乳                     |
|  | 931   | 1622   | 1980  | 1193   | 1054  | 749  | 1129  |
|  | ごはん<br>豚肉の野菜炒め<br>三色和え<br>フルーツ  | ごはん<br>鶏肉のキムチ焼き<br>ひじき煮<br>白菜のゆかり和え<br>手作りデザート | ごはん<br>すき焼き風<br>温泉卵<br>うどん<br>マカロニサラダ                     | ごはん<br>ホイコロー <sup>※</sup><br>桃まん<br>牛乳               | ごはん<br>ビーフシチュー <sup>※</sup><br>ミニピザ<br>牛乳                     | ごはん<br>からあげ<br>五目煮<br>牛乳                                       | ごはん<br>鮭のタンドリーチキン<br>ボクビーンズ<br>カルボナーラサラダ      |
|  | 1269  | 1182   | 1552  | 1490   | 1368  | 1192   | 1130  |
| 総カロリー  | 3369  | 3741   | 4360  | 3242   | 3256  | 2628   | 3016  |
| 夜食   |   |  |   |  |   |  |   |
| 朝食   |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
| 昼食   |   |  |   |  |   |  |   |
| 夕食   |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
|  |   |  |   |  |   |  |   |
| 夜食   |   |  |   |  |   |  |   |
| <p>☆献立について☆</p> <p>◆朝食</p> <p>・毎週月曜日・火曜日・木曜日・土曜日はご飯の日！！<br/>ご飯食に合わせたおかずとなっております。</p> <p>・毎週日曜日・水曜日・金曜日はパンの日！！<br/>パン食に合わせたおかずとなっております。</p> |   |  |   |  |   |  |   |
| 朝食   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   |
| 昼食   |   |  |   |  |   |  |   |
| 夕食   |   |  |   |  |   |  |   |
| 総カロリー  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   |
| 夜食   |   |  |   |  |   |  |   |