

献立予定表（ 11 月度）

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

☆献立について☆

◆朝食

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

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