# 2024 こんだてひょう 11月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1日 | 2日 |
| 朝 | | | | | | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ<br>白菜のｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜)<br>牛乳 | 御飯<br>ﾊﾝﾍﾟﾝと冬瓜の煮物<br>なめ茸おろし<br>味噌汁(花麩、ｶﾌﾞ)<br>牛乳 |
| 昼 | | | | | | 御飯<br>五目卵焼 付 銀あん<br>じゃが芋金平<br>ｷｬﾍﾞﾂと蒲鉾の青しそ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶 | 御飯<br>揚げ鶏の南蛮漬<br>ﾚﾝｺﾝとﾁｸﾜの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｻﾂのｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 |
| 夕 | | | | | | 御飯<br>魚のｵｰﾛﾗｿｰｽ焼き(銀ﾋﾗｽ)<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ煮<br>ｲﾝｹﾞﾝのｻﾗﾀﾞ<br>ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>1458.55kcal 蛋白質:53.51g<br>脂質:48.06g 食塩相当:6.47g | 御飯<br>魚(めばる)の韓国風照焼<br>なすと豚肉の炒め煮<br>ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾙﾙ<br>中華ｽｰﾌﾟ(ﾅﾒｺ、葉大根)<br>1414.19kcal 蛋白質:57.93g<br>脂質:38.98g 食塩相当:6.37g |

※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。
※常食の献立内容を掲載させていただいています。
※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。

| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>切干大根と薩摩揚の炒り煮<br>ｵｸﾗの和え物<br>味噌汁(里芋、油揚)<br>牛乳 | 御飯<br>竹輪の煮物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ<br>すまし汁(白玉麩、ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>白菜とﾊﾑのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、大根)<br>牛乳 | 御飯<br>南瓜と豚肉の炒め煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ<br>すまし汁(ﾅﾒｺ、ｶﾌﾞ)<br>牛乳 | 御飯<br>厚焼卵<br>茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ<br>すまし汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>豆たっぷりﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(南瓜、椎茸)<br>牛乳 | 御飯<br>薩摩揚とｷｬﾍﾞﾂの炒り煮<br>ﾓﾔｼとﾊﾑの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>すまし汁(庄内麩、葉大根)<br>牛乳 |
| 昼 | 御飯<br>蒸魚のあんかけ(ﾀﾗ)<br>青梗菜と生揚の炒め物<br>南瓜のｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶 | 御飯<br>豚肉とｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ<br>さつま芋のｸﾞﾗｯｾ<br>ｷｬﾍﾞﾂのｶﾗｼ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶 | 御飯<br>松風焼<br>なすの田舎煮<br>ｵｸﾗと蒲鉾のﾎﾟﾝ酢和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶 | 御飯<br>魚(鯖)のﾐﾘﾝ焼<br>ひじきと薩摩揚の炒め煮<br>ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 | 御飯<br>豚肉と生揚の味噌炒め<br>大根とﾂﾅの炒り煮<br>ｾﾞﾝﾏｲのﾅﾙﾙ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶 | **昭和食堂**<br>ﾗｲｽ(白飯)<br>海老ﾌﾗｲ<br>ﾎｳﾚﾝ草とﾊﾑの炒め<br>ｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ<br>ﾌﾟﾘﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ<br> | 御飯<br>ｲﾀﾘｱﾝｵﾑﾚﾂ<br>ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮<br>ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾙﾙ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 |
| 夕 | 御飯<br>卵と春雨とｴﾋﾞの炒め物<br>ｼｭｰﾏｲ<br>春菊と蒲鉾の海苔和え<br>中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、玉葱) | 御飯<br>魚の煮付け(ﾏｽ)<br>豆腐のかに風味あんかけ<br>人参とﾓﾔｼのﾂﾅｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋、ﾎｳﾚﾝ草) | 御飯<br>つみれとﾚﾝｺﾝの煮物<br>小松菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物<br>ﾄﾏﾄと玉葱のｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(油揚、ｴﾉｷ) | 御飯<br>酢鶏<br>冬瓜とﾁｸﾜの煮物<br>ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ<br>中華ｽｰﾌﾟ(白菜、水菜) | 御飯<br>焼魚のﾎﾟﾝ酢かけ<br>肉団子・ｻﾂﾏ芋の甘辛煮<br>ｵｸﾗのおかか和え<br>味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ、畑菜) | 御飯<br>豆腐の肉味噌かけ<br>ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め<br>ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え<br>すまし汁(花麩、水菜) | 御飯<br>豚肉となすの甘辛煮<br>竹輪入きんぴらごぼう<br>白菜のお浸し<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋、油揚) |
| | 1456.07kcal 蛋白質:57.15g<br>脂質:38.14g 食塩相当:6.47g | 1459.9kcal 蛋白質:59.89g<br>脂質:33.85g 食塩相当:5.8g | 1463.56kcal 蛋白質:52.31g<br>脂質:51.36g 食塩相当:6.47g | 1451.03kcal 蛋白質:54.91g<br>脂質:40.4g 食塩相当:6.29g | 1459.68kcal 蛋白質:58.9g<br>脂質:41.42g 食塩相当:6.43g | 1593.73kcal 蛋白質:55.61g<br>脂質:58.33g 食塩相当:6.44g | 1467.38kcal 蛋白質:52.58g<br>脂質:47.39g 食塩相当:6.18g |

| | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>炒り豆腐(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ)<br>ゆかり風味(小松菜)<br>すまし汁(ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱)<br>牛乳 | 御飯<br>豚肉と茄子の煮物<br>人参とﾂﾅのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋、春菊)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ｵﾑﾚﾂ<br>ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ、揚げﾅｽ)<br>牛乳 | 御飯<br>ｼﾞｬｶﾞ芋と薩摩揚の煮物<br>白菜の和風ｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(ﾅﾒｺ、青ﾈｷﾞ)<br>牛乳 | 御飯<br>高野豆腐のｿﾎﾞﾛｱﾝｶｹ<br>かぶのｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(里芋、葉大根)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>揚げﾎﾞｰﾙの煮物<br>ｲﾝｹﾞﾝのくるみ和え<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(椎茸、水菜)<br>牛乳 | 御飯<br>ｻﾂﾏﾏｹﾞとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物<br>じゃが芋のｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(花麩、ｶﾌﾞ)<br>牛乳 |
| 昼 | 御飯<br>鶏肉の中華風照焼<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め<br>ｵｸﾗと錦糸卵の梅肉和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶 | 御飯<br>和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>ﾋﾞｰﾌﾝとｴﾋﾞの炒め<br>ﾄﾏﾄのﾎﾟﾝ酢かけ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶 | 御飯<br>魚のﾄﾏﾄｿｰｽ(銀ﾋﾗｽ)<br>ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶<br> | **健幸御膳・目にやさしい彩り**<br>ひじき御飯<br>豚ﾊﾞﾗ肉のﾎﾟﾝ酢炒め<br>人参のたらこ煮<br>南瓜とｻﾂﾏ芋のｻﾗﾀﾞ<br>黒ｺﾞﾏﾌﾘﾝ<br> | 御飯<br>蒸魚の胡麻だれ漬(ﾏｽ)<br>ﾓﾔｼとﾆﾗと挽肉の炒め物<br>玉葱のおかかｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 | 御飯<br>魚(めばる)のﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ<br>ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶 | 御飯<br>鶏の治部煮<br>ﾂﾅとﾓﾔｼの炒め<br>白菜のゆず和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶<br> |
| 夕 | 御飯<br>魚のﾚﾓﾝ蒸し(ﾒﾊﾞﾙ)<br>大根とあさりの炒め煮<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(里芋、白玉麩) | 御飯<br>魚(ます)のゆず味噌焼<br>茄子とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め<br>ｵｸﾗお浸し<br>すまし汁(南瓜、青ﾈｷﾞ) | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼<br>かぶとﾂﾅしの煮物<br>ﾎｳﾚﾝ草とｼﾒｼﾞの和え物<br>味噌汁(油揚、白ﾈｷﾞ)<br> | 御飯<br>自身魚の沢煮<br>小松菜の干しｴﾋﾞ炒め<br>ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ<br>すまし汁(大根、ｵｸﾗ) | 御飯<br>生揚と鶏肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め<br>ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか煮<br>青梗菜のﾎﾟﾝ酢和え<br>味噌汁(春菊、ｴﾉｷ) | 御飯<br>豚肉の漬焼・ｵﾛｼ添え<br>切昆布と油揚の炒り煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのからし和え<br>味噌汁(豆腐、青ﾈｷﾞ) | 御飯<br>ｴﾋﾞと玉子の塩炒め<br>春雨とﾊﾑの旨煮<br>ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、葉大根) |
| | 1453.45kcal 蛋白質:62.92g<br>脂質:38.88g 食塩相当:6.09g | 1460.13kcal 蛋白質:54.36g<br>脂質:39.29g 食塩相当:6.22g | 1458.31kcal 蛋白質:60.12g<br>脂質:48.57g 食塩相当:6.46g | 1434.98kcal 蛋白質:50.68g<br>脂質:40.62g 食塩相当:6.36g | 1458.43kcal 蛋白質:64.54g<br>脂質:44.93g 食塩相当:6.21g | 1526.81kcal 蛋白質:60.81g<br>脂質:58.09g 食塩相当:6.39g | 1422.43kcal 蛋白質:54.2g<br>脂質:38.87g 食塩相当:6.17g |

| | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>茄子と豆腐の炒め煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(油揚、ﾅﾒｺ)<br>牛乳 | 御飯<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの炒め物<br>豆たっぷりﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ<br>すまし汁(麩、ﾜｶﾒ)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>じゃが芋のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ<br>ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾋﾗﾀｹ、人参)<br>牛乳 | 御飯<br>ｶﾞﾝﾓと里芋の煮物<br>ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>味噌汁(ｴﾉｷ、南瓜)<br>牛乳 | 御飯<br>ひじきとﾁｸﾜの煮物<br>ﾎｳﾚﾝ草のなめ茸かけ<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋、玉葱)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>豆と挽肉のﾄﾏﾄ炒め<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草、人参)<br>牛乳 | 御飯<br>ﾊﾝﾍﾟﾝと南瓜の煮物<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(ﾓﾔｼ、庄内麩)<br>牛乳<br> |
| 昼 | 御飯<br>魚のｷﾉｺあんかけ(ﾀﾗ)<br>小松菜と挽肉の煮浸し<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 | 御飯<br>擬製豆腐<br>ぜんまいと竹輪の煮物<br>春菊と錦糸卵の青じそ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・白桃缶<br> | 御飯<br>ﾒﾝﾁｶﾂ<br>ｲﾝｹﾞﾝと鶏挽肉の炒め物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾑのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 | 御飯<br>魚の生姜煮(ﾒﾊﾞﾙ)<br>じゃが芋のｶﾚｰｿﾃｰ<br>青梗菜のお浸し<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 | 御飯<br>豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め<br>かぶと人参の煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝ缶 | 御飯<br>白身魚のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼<br>ｷｬﾍﾞﾂと生揚の炒め物<br>ｷｭｳﾘの酢の物<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ<br> | 御飯<br>魚(あじ)のﾊﾟﾝ粉焼<br>ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ<br>白菜と人参のｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 |
| 夕 | 御飯<br>豚肉と南瓜の甘辛煮<br>キャベツのあさり炒め<br>ｶﾌﾞとﾜｶﾒの酢味噌かけ<br>すまし汁(水菜、ﾄﾛﾛ昆布) | 御飯<br>ぶり大根<br>青梗菜と挽肉の炒め物<br>ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ﾓﾔｼ)<br>味噌汁(ｻﾂﾏ芋、白菜) | 御飯<br>自身魚の漬け焼き<br>南瓜のﾚﾓﾝ煮<br>ｶﾌﾞの梅和え<br>味噌汁(水菜、里芋) | 御飯<br>肉団子の野菜あんかけ<br>小松菜と薩摩揚の中華旨煮<br>春雨と錦糸卵の中華ｻﾗﾀﾞ<br>中華ｽｰﾌﾟ(ﾓﾛﾍｲﾔ、豆腐) | 御飯<br>魚のﾊﾞﾀｰ醤油風味焼(ｻﾊﾞ)<br>車麩と鶏肉の煮物<br>ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え<br>すまし汁(麩、畑菜) | 御飯<br>鶏肉のはちみつ照焼<br>里芋の含め煮<br>大根とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(油揚、玉葱) | 御飯<br>豆腐の五目あんかけ(ｴﾋﾞ)<br>ｳｲﾝﾅｰとﾎｳﾚﾝ草の炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾜｶﾒのわさび和え<br>すまし汁(ｶﾌﾞ、白ﾈｷﾞ) |
| | 1457.8kcal 蛋白質:59.34g<br>脂質:40.31g 食塩相当:6.25g | 1459.23kcal 蛋白質:62.5g<br>脂質:44.35g 食塩相当:6.29g | 1460.8kcal 蛋白質:50.78g<br>脂質:46.4g 食塩相当:6.33g | 1442.33kcal 蛋白質:54.1g<br>脂質:37.35g 食塩相当:6.33g | 1476.31kcal 蛋白質:57.89g<br>脂質:43.81g 食塩相当:5.89g | 1434.78kcal 蛋白質:62.72g<br>脂質:45.93g 食塩相当:6.46g | 1422.65kcal 蛋白質:55.1g<br>脂質:35.83g 食塩相当:6.2g |

| | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>南瓜と豆腐の煮物<br>ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(春菊、ｴﾉｷ)<br>牛乳 | 御飯<br>小松菜と油揚の煮浸し<br>ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>すまし汁(ﾅﾒｺ、人参)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ﾂﾅ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>豆ｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根、青ﾈｷﾞ)<br>牛乳 | 御飯<br>厚焼卵<br>ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の和え物<br>すまし汁(白玉麩、白菜)<br>牛乳 | 御飯<br>ｶﾞﾝﾓとｶﾌﾞの煮物<br>小松菜と干しｴﾋﾞの和え物<br>味噌汁(油揚、南瓜)<br>牛乳 | 食パン(8枚切)<br>ｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>なすと挽肉のｿﾃｰ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ菜、ｼﾞｬｶﾞ芋)<br>牛乳 | 御飯<br>ｼﾗｽとｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め物<br>かぶのｻﾗﾀﾞ<br>味噌汁(油揚げ、玉葱)<br>牛乳 |
| 昼 | 御飯<br>鶏肉と根野菜の炒め<br>青梗菜とあさりのうす煮<br>ゆかり和え(大根)<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶 | 御飯<br>魚(たら)のﾁﾘｿｰｽ風<br>さつま芋とﾁｸﾜのきんぴら<br>ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾙﾙ<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶<br> | **紅葉弁当**<br>栗御飯<br>魚の幽庵焼(ﾏｽ)<br>炊き合せ(高野豆腐・里芋・人参)<br>春菊とｴﾉｷのお浸し<br>まんじゅう | 御飯<br>麻婆豆腐<br>大学芋<br>ﾎｳﾚﾝ草の中華和え<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶<br> | 御飯<br>魚の塩麹焼(ﾒﾊﾞﾙ)<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ<br>ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 | **麺の日**<br>ちゃんぽんめん(豚、ﾅﾙﾄ、野菜)<br>ﾎｳﾚﾝ草と錦糸卵の炒め煮<br>春雨ｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ缶<br> | 御飯<br>鶏肉の照焼<br>ﾚﾝｺﾝと竹輪の炒め煮<br>ｷｭｳﾘとｶﾆｶﾏのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾌﾙｰﾂｿｰｽ |
| 夕 | 御飯<br>白身魚の中華風照焼<br>茄子の生姜煮<br>ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>中華ｽｰﾌﾟ(水菜、玉葱) | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>つみれの薄くず煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏﾘﾈ<br>味噌汁(ﾜｶﾒ、畑菜) | 御飯<br>豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華炒め<br>なすの味噌煮<br>中華冷奴(ｶﾆｶﾏ)<br>中華ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ、葉大根) | 御飯<br>魚の煮付け(銀ﾋﾗｽ)<br>豚肉と青梗菜の炒め物<br>ﾓﾔｼとｶﾆｶﾏの甘辛和え<br>味噌汁(玉葱、ﾋﾗﾀｹ) | 御飯<br>鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ<br>大根のﾊﾞﾀｰ醤油炒め<br>ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾎﾞｳ、ｷｬﾍﾞﾂ) | 御飯<br>ふくさ卵焼(ｴﾋﾞ) 付 銀あん<br>白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し<br>金時煮豆<br>すまし汁(ﾅﾒｺ、白ﾈｷﾞ) | 御飯<br>海老団子と大根の炒め煮<br>南瓜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ<br>ﾓﾔｼの胡麻和え<br>すまし汁(ｻﾂﾏ芋、水菜) |
| | 1453.34kcal 蛋白質:53.67g<br>脂質:37.42g 食塩相当:6.42g | 1466.23kcal 蛋白質:54.94g<br>脂質:35.94g 食塩相当:6.05g | 1495.56kcal 蛋白質:63.74g<br>脂質:49.57g 食塩相当:6.25g | 1499.84kcal 蛋白質:57.64g<br>脂質:45.18g 食塩相当:6.09g | 1458.35kcal 蛋白質:58.94g<br>脂質:40.44g 食塩相当:6.24g | 1457.05kcal 蛋白質:51.62g<br>脂質:55.82g 食塩相当:6.53g | 1413.54kcal 蛋白質:53.66g<br>脂質:39.16g 食塩相当:6.43g |