

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3 文化の日	4	5
お昼ごはん	ご飯 すまし汁 みつば、大根、しめじ 豚肉のくわ焼き 生野菜 豚肉、ねぎ、らっきょう キャベツ、玉ねぎ、わかめ ほうれん草のサラダ ほうれん草、かに、かま、玉ねぎ、 鶏肉、コーン、トマト	親子丼 みかん 鶏肉、卵、玉ねぎ、みつば 和風サラダ 大根、人参、きゅうり、 セロリ、かいわれ、白ごま 雷汁 木綿豆腐、小松菜、しめじ	ご飯 春雨スープ 春雨、しいたけ、卵、ニラ はまちの中華炒め 豚肉、はまち、う玉、きくらげ、白菜、 筍、青ピーマン、玉ねぎ、人参、唐辛子 湯豆腐 木綿豆腐、かつお節、ねぎ	ハンバーガー ジャムパン ハンバーグ、レタス 炒り卵サラダ 卵、きゅうり、ちりめん、マカロニ、 魚肉ソーセージ、レタス カフェオレ 牛乳	ご飯 けんちん汁 鶏肉、人参、大根、木綿豆腐 鶏肉のゴマ焼き 添え野菜 鶏肉、ごま、キャベツ、トマト 切干大根 切干大根、人参、生揚げ、しいたけ、 グリーンピース
	エネルギー 687 Kcal 水分 299 g たんぱく質 36.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 653 Kcal 水分 359 g たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 718 Kcal 水分 357 g たんぱく質 38.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 748 Kcal 水分 156 g たんぱく質 22.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 679 Kcal 水分 247 g たんぱく質 43.6 g 食塩相当量 3.3 g
	8	9	10	11	12
	わかめご飯 わかめ 鶏肉のネギソースかけ 添え野菜 鶏肉、にんにく、生姜、京ねぎ、ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、サニーレタス 豆サラダ 大豆、ひよこ豆、枝豆、レッドキドニー、かいわれ 黒豆、ハム、きゅうり、赤・黄ピーマン、チーズ	ご飯 コンソメスープ じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ あじのパン粉焼き 生野菜 あじ、卵、キャベツ、人参、トマト きのこの マカロニサラダ マカロニ、ハム、しめじ、えのき、 玉ねぎ、青じそ	四色丼 ヨーグルト 鮭、鶏肉、卵、グリーンピース 青菜のお浸し ほうれん草、もやし、ちくわ、白ごま わかめスープ わかめ、まいたけ、チンゲン菜、木綿豆腐	ご飯 すまし汁 ふえのき、わかめ、ねぎ 鶏肉の松風焼き 温野菜 鶏肉、えのき、卵、白ごま さつまいも、いんげん ほうれん草のサラダ ほうれん草、人参、玉ねぎ、ひじき、コーン	ご当地リレーメニュー ～新潟県～
お昼ごはん	エネルギー 757 Kcal 水分 253 g たんぱく質 47.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 654 Kcal 水分 253 g たんぱく質 36.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 659 Kcal 水分 320 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 713 Kcal 水分 292 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 717 Kcal 水分 599 g たんぱく質 36.0 g 食塩相当量 3.7 g
	15	16	17	18	19
	ご飯 味噌汁 えのき、生揚げ、人参、わかめ 豚キムチ炒め 豚肉、白菜 ブロッコリーと リンゴのサラダ ブロッコリー、りんご、 かいわれ、サニーレタス	ご飯 照り焼きチキン 野菜ソテー 鶏肉、さつまいも、しめじ ひじきと人参の卵とじ ひじき、人参、ちりめん、卵	ホットドック メロンパン ソーセージ、キャベツ きのこのサラダ えのき、しいたけ、しめじ、コーン、水菜 じゃが芋のガレット かぼちゃのスープ じゃが芋、チーズ、パセリ、 かぼちゃ、生乳、クルトン	ご飯 りんご さばの竜田揚げ 温野菜 さば、じゃが芋、ブロッコリー 高野豆腐と 野菜の煮物 高野豆腐、人参、白菜、 しいたけ、グリーンピース	ご飯 れんこんつくね 添え野菜 鶏肉、れんこん、卵、京ねぎ、青じそ、白ごま、生姜、 もやし、ほうれん草、人参 小田巻き蒸し うどん、卵、鶏肉、しいたけ、 かまぼこ、みつば
	エネルギー 702 Kcal 水分 298 g たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 727 Kcal 水分 254 g たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 664 Kcal 水分 385 g たんぱく質 23.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 796 Kcal 水分 211 g たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 645 Kcal 水分 351 g たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 2.9 g
お昼ごはん	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
	しょうゆラーメン 中華麺、焼き豚、もやし、わかめ、卵、ねぎ リクエストメニュー	焼き豚チャーハン かきたま汁 焼き豚、生姜、卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、 卵、しいたけ、人参、みつば しゅうまい 添え野菜 しゅうまい、レタス、もやし、かいわれ 牛乳ゼリー 牛乳	ご飯 きくらげのスープ きくらげ、えのき、白ごま 鶏肉の唐揚げ 生野菜 鶏肉、にんにく、生姜、 ねぎ、水菜、みつば わさび和え キャベツ、きゅうり、人参、 かまぼこ、わさび	ご飯 チンジャオロース 牛肉、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 筍、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんにく もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、きくらげ、卵、白ごま	カレーライス 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース さつまいもと 粒マスタードのサラダ さつまいも、きゅうり、かいわれ、 ハム、玉ねぎ、サニーレタス コーヒー
	エネルギー 840 Kcal 水分 519 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 703 Kcal 水分 252 g たんぱく質 27.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 792 Kcal 水分 254 g たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 677 Kcal 水分 314 g たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 750 Kcal 水分 255 g たんぱく質 18.4 g 食塩相当量 3.7 g
	29	30	11月22日 利用者さんリクエストメニュー テーマ「白ご飯に合うおかず」 ・ご飯 ・フリン ・すき焼き ・ピーナッツ和え 11月12日 ご当地リレーメニュー 新潟県 ・イタリアン焼きそば ・もやしの酢の物 ・のっぺい汁 ・ぽっぽ焼き		
	しょうゆラーメン 中華麺、焼き豚、もやし、わかめ、卵、ねぎ 焼き餃子 餃子 マセドワンサラダ きゅうり、人参、ハム、コーン、 グリーンピース、チーズ、レタス	ご飯 豚肉の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、レタス、赤玉ねぎ、きゅうり かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、ハム、コーン			
お昼ごはん	エネルギー 702 Kcal 水分 367 g たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 696 Kcal 水分 246 g たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 1.5 g			