

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)	
	朝食	テーブルロール メロンパン 野菜炒め (ベーコン キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ) コーヒー チーズ	エネルギー 522kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 明太子 小魚佃煮 しば漬け エール	エネルギー 496kcal	食パン プチパン ウイナーズ克蘭ブルと生 野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 みかん缶	エネルギー 677kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 塩さば かにかま 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 487kcal	たまごロール (卵 きゅうり) チーズロール カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) 黄桃缶	エネルギー 701kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ たくあん 味付のり	エネルギー 468kcal
	昼食	ご飯 かぶスープ (ベーコン かぶ ねぎ) さけのムニエル 糸こんにゃくの玉子とし (鶏肉 卵 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 759kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (さつまいも にんじん) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)	エネルギー 810kcal	肉うどん (うどん 牛肉 玉ねぎ ごぼう かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) 小松菜のごま和え (ごま ちくわ 小松菜 にんじん)	エネルギー 662kcal	シーフードカレー (まごはん えび いか じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬) 粒マスタードサラダ (ハム 卵 はくさい ほうれん草 玉ねぎ) 牛乳 ゼリー	エネルギー 925kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■キウイフルーツ チキンカツと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ 水菜) ■ほうれん草のお浸し (ちくわ ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 762kcal	紅鮭菜飯 お好み焼き (卵 お好み焼き粉 豚肉 いか えび 干えび キャベツ ねぎ 青のり 花かつお) 甘酢きくらげ (大根 きゅうり きくらげ)	エネルギー 684kcal
	夕食	ご飯 鶏肉のパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) かぼちゃの煮物 (厚揚げ かぼちゃ いんげん)	エネルギー 812kcal	麦ご飯 (米 押し麦) さばのみそ煮とこんにゃくと 揚げ豆腐の煮物 (こんにゃく 揚げ豆腐) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん かいわれ)	エネルギー 792kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 うすら卵 えび いか 白菜 玉ねぎ だけのこ にんじん きくらげ) かいわれサラダ (ちりめん かいわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 914kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (鶏肉 卵 豆腐 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース ブロッコリー) チキンサラダ (ヨーグルト ささみ レタス きゅうり トマト)	エネルギー 736kcal	ご飯 豚肉のピーナッツ焼きと温野 菜 (ブロッコリー かぼちゃ) 五目煮豆 (鶏肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 昆布)	エネルギー 851kcal	ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 焼き豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ) 大豆サラダ (ハム チーズ 大豆 きゅうり かいわれ)	エネルギー 885kcal

		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		13 (日)	
朝食	朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも 棒天 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 560kcal	テーブルロール あんパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) コンソメスープ ジョア	エネルギー 591kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわし佃煮 かにかま べったら漬け ヤクルト	エネルギー 485kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ	エネルギー 673kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 昆布佃煮 エール	エネルギー 462kcal	ピザトースト (食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン) クリームパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 609kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 塩さば ちくわ 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 448kcal
	昼食	日本そば (そば 油あげ ねぎ) 鶏肉とさつまいもの天ぷらと 温野菜 (ブロッコリー) 青菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 762kcal	ご飯 すまし汁 (ほうれん草 ぶ) さけの漬け菜焼きと生野菜 (大根 赤ビーマン 水菜 わかめ) ごぼうサラダ (ちりめん ごぼう 大根 レタス きゅうり)	エネルギー 635kcal	パン (テーブルロール セサミロール) 牛乳 りんご ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) 大根サラダ (ごま ちりめん 大根 水菜 かいわれ にんじん)	エネルギー 920kcal	ご飯 すまし汁 (ぶ みつば) さばのみそ焼き さつまいもの煮物 (がんもどき さつまいも いんげん)	エネルギー 812kcal	療育班リクエスト	エネルギー 788kcal	ご飯 エビマヨと生野菜 (サニーレタス レタス 大根 赤玉ねぎ) 中華風酢の物 (ごま ハム きゅうり もやし)	エネルギー 769kcal	チキンライス (鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) ポテトサラダ (ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり) ■ラフランス ミネストローネ (豚肉 トマト 大根 玉ねぎ にんじん グリンピース)	エネルギー 742kcal
	夕食	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ ビーマン 京ねぎ) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干豆とう)	エネルギー ...kcal	焼き豚チャーハン (焼き豚 京ねぎ にんじん) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ グリンピース) 中華スープ (チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ 赤ビーマン)	エネルギー 616kcal	ご飯 あじの甘酢あんかけ (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 干しいたけ ブロッコリー) 青菜ときのこの磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり佃煮)	エネルギー 700kcal	ご飯 鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) ほうれん草サラダ (卵 ハム ほうれん草 にんじん コーン)	エネルギー 731kcal	ご飯 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) 豆腐のきのこあんかけ (豆腐 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ にんじん グリン ピース)	エネルギー 698kcal	ご飯 鶏肉の酢煮 (鶏肉 卵 大根 にんじん じゃがいも 玉ねぎ) マセドワンサラダ (ハム チーズ レタス きゅうり にんじん コーン グリンピース)	エネルギー 874kcal	ご飯 おでん (牛肉 卵 揚げ豆腐 ちくわ じゃがいも こんにゃく 大根) 青菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん)	エネルギー 763kcal

		14 (月)		15 (火)	
朝食	朝食	ご飯 赤だし (小松菜 しめじ) 高野煮 ちくわ たくあん 納豆	エネルギー 506kcal	テーブルロール クリームパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 619kcal
	昼食	ご飯 みかん 鶏肉の香草パン粉焼きと温野 菜 (さつまいも いんげん) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき レタス)	エネルギー 843kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン 水菜) ★さつまいもとれんこんのど ま炒め (ごま さつまいも れんこん にんじん)	エネルギー 784kcal
	夕食	ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さわらの磯辺焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 761kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (じゃがいも にんじん) 小松菜の煮浸し (揚げ豆腐 ちりめん 小松菜 しめじ)	エネルギー 896kcal

●療育班リクエスト
11月11日(金) ポークステーキ丼 フライドポテト 具だくさんスープ プリンアラモード



●旬の食材

白菜

長芋

ブロッコリー

ほうれん草

キウイフルーツ

ラフランス

桜えび

療育班さんからのリクエストは、
カフェのランチをイメージした
メニューです。
デザートはプリンの上に丸くくり
ぬいたぶどうゼリーとメロンゼリー
を飾りつけています。



