



		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)		5 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 油あげ ねぎ) 明太子 小魚佃煮 奈良漬け エール	エネルギー 496kcal	テーブルロール クリームパン 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	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	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	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) もも缶	エネルギー 701kcal	
	ご飯 りんご ポークピカタと温野菜 (さつまいも にんじん) ■もやしと桜えびの炒め和え (桜えび もやし 小松菜)	エネルギー 810kcal	シーフードカレー (麦ごはん えび いか じゃがいも 玉ねぎ にんじん 福神漬け) 粒マスタードサラダ (ハム 卵 はくさい ほうれん草 玉ねぎ) 野菜ジュース	エネルギー 929kcal	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 (フロッコリー) 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	麦ご飯 (米 押し麦) 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 (米 鮭 ほうれん草) 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	
	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 ■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 フロッコリー) 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 八宝菜 (豚肉 うずら卵 えび いか 白菜 玉ねぎ たけのこ 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 豚肉のピーナッツ焼きと野菜炒め (もやし ピーマン パプリカ) ひじきの炒り煮 (油あげ にんじん こんにゃく 干しいたけ ひじき グリンピース)	エネルギー 851kcal	ご飯 あじの甘酢あんかけ (あじ 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ フロッコリー) 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	

6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)		12 (日)		
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 (玉ねぎ ベーコン ピーマン) ジョア	エネルギー 591kcal	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	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	エネルギー 485kcal	ホットケーキ (卵 牛乳 ホットケーキの素) 野菜ジュース ソファール ■みかん	エネルギー 676kcal	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	麦ご飯 (米 押し麦) ■みかん さばのごま焼きと生野菜 (大根 水菜 パプリカ わかめ) 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ (豆腐 玉ねぎ にんじん ピーマン えのき)	エネルギー 695kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ えのき ぶ ねぎ) さけの漬け菜焼きと生野菜 (大根 赤ピーマン 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	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 卵 きゅうり もやし)	エネルギー 769kcal	秋のピクニックバイキング	エネルギー 812kcal	麦ご飯 (押し麦 米) 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	ご飯 りんご ■ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん フロッコリー) 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 チェウクポックン (豚肉 玉ねぎ ピーマン にんじん) かぼちゃサラダ (ハム コーン かぼちゃ 玉ねぎ レタス)	エネルギー 719kcal
夕食	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ ピーマン 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 835kcal	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 赤ピーマン)	エネルギー 616kcal	ご飯 ■鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ フロッコリー) ■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 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 ししいたけ) 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 885kcal	ご飯 チーズハンバーグと温野菜 (にんじん スズキーニ) れんこんサラダ (ハム れんこん だいこん にんじん かいわれ)	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

13 (月)		14 (火)		15 (水)			
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 ピーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ソファール	エネルギー 619kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 厚焼き玉子 べったら漬け のり佃煮	エネルギー 460kcal	
昼食	ご飯 ■みかん 鶏肉のチーズ焼きと温野菜 (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 赤ピーマン 水菜) さつまいもとれんこんのごま炒め (ごま さつまいも れんこん にんじん)	エネルギー 784kcal	ご飯 ■キウイフルーツ 酢豚 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ パイナップル) ■しゅうまいと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 811kcal	●バイキング (秋のピクニックランチ) 11月9日 (木) ロールサンド パスタ2種 サラダ 季節のフルーツ 飲み物
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 フロッコリー) 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	麦ご飯 (米 押し麦) ■ぶり大根 (ぶり 大根 みつば) 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ (豆腐 なめこ ねぎ)	エネルギー 679kcal	《バイキングの会場》 ・ひだまり：彩班 ・こもれび：奏班、陽班、絆班

11月のバイキングは、紅葉の秋にお弁当を持ってピクニックに出かけたいようなメニューです。ロールパンに卵やツナマヨなど色々な具材を挟んであります！パスタは、ミートときのこのクリームパスタの2種、生野菜のサラダ、季節のフルーツは、みかんとキウイフルーツ、飲み物はコーヒーとレモンティーをご用意しております。

会場が前回と一部変更になっております。お間違いのないようにお越しくださいませ。

