

						16 (土)		17 (日)								
		<p>●11月22日(金) 厨房おすすめランチ えび天肉そば かざりいなり 青菜のお浸し フルーツ</p> <p>2種のかざりいなり ※写真はイメージです</p>     				朝食	テーブルロール ジャムデニッシュ スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン)	エネルギー 565kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 きんとき煮豆 たくあん 味付のり	エネルギー 480kcal						
						昼食	ご飯 たらのムニエルと温野菜 (さつまいも フロccoliリー)	エネルギー 735kcal	チキンライス (鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン)	エネルギー 742kcal						
							マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)		ポテトサラダ (ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり)							
						夕食	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 682kcal	ご飯 マーボーナス	エネルギー 712kcal						
							グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス フロccoliリー コーン)		焼ききょうざと温野菜 (フロccoliリー)							
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)		24 (日)				
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 小松菜 えのき) かつおフレーク ウインナー 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 461kcal	テーブルロール メープルフラワー スクランブルエッグと生野菜 (トマト レタス) コーヒー チーズ	エネルギー 585kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ん) ちくわ ウインナー 白菜漬け のり佃煮	エネルギー 454kcal	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) ミルクココア (牛乳 ココア)	エネルギー 522kcal	お茶漬け 焼さげ ごぼう天 奈良漬け ヤクルト	エネルギー 467kcal	ホットドッグ (フランクフルト キャベツ) レーズンパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	エネルギー 574kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 高野煮 ソーセージ たくあん 味付のり	エネルギー 510kcal		
昼食	ご飯 ■りんご 鶏肉のから揚げと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン 水菜) 卵の花炒り (干エビ おから にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 865kcal	ご飯 さけの菜種焼きと生野菜 (大根 赤ビーマン 水菜 わかめ) 五目さんぴら (ごま ごぼう にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 683kcal	ねぎ塩豚丼 なすの煮物 すまし汁	エネルギー 708kcal	ご飯 すまし汁 さばのごま焼きと温野菜 (里芋 いんげん) 酢の物 (ちりめん かまぼこ にんじん きゅうり 大根 わかめ)	エネルギー 695kcal	厨房おすすめランチ		エネルギー 940kcal	ロコモコ (米 卵 合挽き キャベツ トマト) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス 赤キャベツ きゅうり 玉ねぎ ハブリカ) コンソメスープ (ベーコン 大根 にんじん パセリ)	エネルギー 756kcal	しょうゆラーメン (めん 卵 焼き豚 もやし わかめ ねぎ) ポテトコロッケと温野菜 (フロccoliリー) ソファール	エネルギー 658kcal	
夕食	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	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム きゅうり レタス トマト) 牛乳	エネルギー 761kcal	ご飯 いわしの煮付けと煮物 (揚げ豆腐 大根) 糸こんにゃくのサラダ (ハム 糸こんにゃく キャベツ にんじん)	エネルギー 652kcal	ご飯 豚肉とまいたけの炒め物 (豚肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ しめじ まいたけ) さつまいもと昆布の煮物 (ちくわ さつまいも にんじん 水鶏蹄)	エネルギー 865kcal	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 (フロccoliリー にんじん) チーズサラダ (ハム チーズ レタス ミックスベジタブル きゅうり)	エネルギー 862kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 白身魚のフライと温野菜 (フロccoliリー にんじん) ■ほうれん草のキッシュ (ほうれん草 ハム チーズ 生クリーム ハブリカ)	エネルギー 885kcal	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (じゃがいも 大根) 三色和え (ごま ハム きゅうり にんじん もやし)	エネルギー 746kcal		
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)						
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 油あげ 玉ねぎ ねぎ わかめ) 焼さげ かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 552kcal	テーブルロール ジャムパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム) パン缶	エネルギー 585kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) かつおフレーク ちくわ きんとき煮豆 ぶりかけ	エネルギー 471kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 598kcal	ご飯 赤だし (なめこ わかめ ん 玉ねぎ) 焼さげ かまぼこ 白菜漬け ヤクルト半分	エネルギー 575kcal	テーブルロール ココアメロンパン スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン) レモンティー ■みかん			エネルギー 585kcal		
昼食	ご飯 ■キウイフルーツ 鶏肉の照り焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ 水菜) 切り干し大根の炒り煮 (干しいたけ 干えび 油あげ 切干大根 にんじん グリンピース)	エネルギー 897kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 野菜碗 (油あげ ごぼう にんじん 大根 里芋 干しいたけ ねぎ) はまの照り焼きと大根おろし 白和え (ごま 豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ)	エネルギー 775kcal	ご飯 鶏肉とれんこんのケチャップ炒め もやしのミモザサラダ	エネルギー 722kcal	ご飯 かぶスープ (ベーコン かぶ ねぎ) さけのムニエル スパサラダ (ハム スパゲティ にんじん きゅうり)	エネルギー 759kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (じゃがいも 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 852kcal	雑穀ご飯 (雑穀米 米) さわらの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ビーマン 水菜 わかめ) 高野豆腐と野菜の玉子とじ (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース)			エネルギー 808kcal		
夕食	ご飯 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 大根 玉ねぎ)	エネルギー 901kcal	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) ポークビーンズ (豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース) 春雨スープ (卵 春雨 干しいたけ ねぎ)	エネルギー 752kcal	焼肉丼 (米 押し麦 牛肉 玉ねぎ キャベツ にんじん かいわれ) もやしのお浸し (ごま かまぼこ もやし にんじん ほうれん草) かきたま汁 (卵 豆腐 えのき ねぎ)	エネルギー 665kcal	ご飯 鶏肉の香草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	ご飯 すまし汁 (かまぼこ わかめ みつば) さけの塩焼きと大根おろし ★白菜のそぼろ煮 (豚肉 白菜 揚げ豆腐)	エネルギー 731kcal	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				

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
 ※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。