

		1 (土)		2 (日)		
 <p>●11月12日(水) 彩班女性リクエスト ほうれん草ときのこのマカロニグラタン とり天 ポテトサラダ コーヒーゼリー</p>     <p>こちらの写真はイメージになります。</p>		朝食	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 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼そば かまぼこ たくあん 味付のり	エネルギー 468kcal
		昼食	ご飯 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	ご飯 さけの漬け菜焼きと生野菜 (大根 赤ピーマン 水菜 わかめ) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ にんじん きゅうり かいわれ)	エネルギー 635kcal
		夕食	ご飯 すまし汁 (豆 みつば) さわらのみそ焼き 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 712kcal	ご飯 豚肉のピーナッツ焼きと野菜炒め (もやし ビーマン 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
		3 (月)		4 (火)		5 (水)
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ ごぼう天 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 560kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 厚焼き玉子 かにかま 白菜漬 納豆	エネルギー 487kcal	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 トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 673kcal
昼食	ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル) チキンリングフライと温野菜 (■ブロッコリー) コーンスープ (コーンクリーム 牛乳 パセリ)	エネルギー 752kcal	ご飯 エビフライとタルタルソースと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 中華風酢の物 (ごま ハム コーン きゅうり もやし)	エネルギー 789kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) ■みかん 豚肉とじゃがいもの炒め物 (豚肉 じゃがいも アスパラ) マカロニサラダ (マカロニ ハム 卵 きゅうり にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 704kcal
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 835kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (なす チンゲン菜) ジャーマンブロッコリー (ベーコン じゃがいも ■ブロッコリー)	エネルギー 616kcal	ご飯 鶏つくねと温野菜 (かぼちゃ ■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 731kcal
6 (木)		7 (金)		8 (土)		
朝食	お茶漬 焼さけ じゃこ天 昆布佃煮 ヤクルト	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 野菜天 べったら漬	エネルギー 485kcal	テーブルロール あんパン オムレツと温野菜 (■ブロッコリー) コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ ビーマン) ショア	エネルギー 591kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ (わかめ パセリ) 牛肉のバター醤油ソテーと目玉焼き (牛肉 玉ねぎ 卵 じゃがいも ■ブロッコリー) トマトの和え物 (トマト レタス ちくわ コーン)	エネルギー 703kcal	麦ご飯 (米 押し麦) フルーツゼリー (寒天 バイン もも) 豚肉の塩麹焼きと生野菜 (サニーレタス レタス 大根 赤玉ねぎ) 糸こんにゃくの玉子とじ (鶏肉 卵 にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 788kcal	紅鮭菜飯 (米 鮭 広島菜) お好み焼き (卵 お好み焼き粉 豚肉 いか えび ■桜えび 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 あじの甘酢あんかけ (あじ 玉ねぎ 赤ピーマン ビーマン 干しいたけ ■ブロッコリー) 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 700kcal	ご飯 チーズハンバーグと温野菜 (さつまいも スッキリニ) ■ほうれん草のサラダ (卵 ハム ■ほうれん草 にんじん コーン)	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
9 (日)		10 (月)		11 (火)		
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 焼そば かまぼこ 奈良漬 ふりかけ	エネルギー 448kcal	ご飯 ドライカレー (ごはん 合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) フレンチサラダ (ハム きゅうり レタス 干豆とう りんご) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 810kcal	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 トマト) 牛乳 パイン缶	エネルギー 677kcal
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタードと温野菜 (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 さけのバジルオイル焼きと生野菜 (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 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 のり佃煮	エネルギー 460kcal
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 (スッキリニ 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	ご飯 豚肉のねぎみそ焼きと温野菜 (じゃがいも パプリカ) もやしとちくわのおかか和え (ちくわ もやし にんじん 花かつお)	エネルギー 646kcal
12 (水)		13 (木)		14 (金)		
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 チョコパン 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) ソファール	エネルギー 619kcal	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 ヤクルト	エネルギー 496kcal
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタードと温野菜 (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 豚汁 (豚肉 豆腐 ごぼう にんじん こんにゃく 中華 ねぎ) さんまのかば焼きと大根おろし 酢の物 (キャベツ わかめ 大根 かにかま)	エネルギー 812kcal	ご飯 ■みかん 豚肉と小松菜のうま塩炒め (豚肉 小松菜 パプリカ 玉ねぎ しめじ) キャベツの和え物 (キャベツ にんじん ちくわ)	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 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 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
15 (土)		16 (日)				
朝食	テーブルロール あんパン 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 ヨーグルト	エネルギー 496kcal	■旬の食材 ・ブロッコリー ・白菜 ・ほうれん草 ・桜えび ・ぶり ・みかん ・キウイフルーツ	エネルギー 565kcal		
昼食	肉うどん (うどん 牛肉 ごぼう 玉ねぎ かまぼこ ねぎ) ちくわの磯辺揚げとりの塩ポテト (じゃがいも 青のり) 小松菜のごま和え (ごま 油あげ 小松菜 にんじん)	エネルギー 740kcal	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) グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス ■ブロッコリー コーン)	エネルギー 662kcal		
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) グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス ■ブロッコリー コーン)	エネルギー 792kcal		エネルギー 682kcal		