

		●11月21日（金）厨房おすすめランチ（行楽弁当）										16（日）	
						○おにぎり ○みそ汁 ○お弁当箱 1、から揚げとミニトマト 2、季節のフルーツ 3、スイーツ 4、鮭 5、炊き合わせ 6、和え物 7、玉子焼き 8、天ぷら 9、牛肉ごぼう		■旬の食材を使用したメニュー ・11月 1日（土）昼食 ほうれん草のお浸し ・11月 5日（水）昼食 みかん ・11月 7日（金）夕食 ほうれん草サラダ ・11月 8日（土）昼食 お好み焼き ・11月 9日（日）昼食 もやしと桜えびの炒め和え ・11月14日（金）昼食 みかん ・11月16日（日）昼食 マーボー白菜 ・11月17日（月）夕食 ぶり大根 ・11月25日（火）昼食 ぶりの照り焼き ・11月28日（金）昼食 キウイフルーツ ・11月28日（金）夕食 白菜のそぼろ煮 ・11月29日（土）朝食 みかん ・11月30日（日）昼食 キャベツと桜エビの塩昆布和え その他にも付け合わせや和え物にブロッコリー、ほうれん草、白菜などを取り入れて献立作成をしております。旬の食材は安全で栄養価も高く身体に優しい食材が多いです。		朝食 ご飯 みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 （鶏肉 ごぼう にんじん） きんとき煮豆 たくあん 味付のり エネルギー 480kcal			
										昼食 チキンライス （鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン） ポテトサラダ （ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり） パンプキンスープ （かぼちゃクリーム 牛乳） エネルギー 742kcal			
										夕食 ご飯 ■マーボー白菜 （豚肉 ■白菜 にんじん） 焼きぎょうざと温野菜 （■ブロッコリー） エネルギー 712kcal			
17（月）		18（火）		19（水）		20（木）		21（金）		22（土）		23（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐 小松菜 えのき） かつおフレーク ウィンナー 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 461kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め （ベーコン キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ） ミルクココア（牛乳 ココア） エネルギー 522kcal	ご飯 赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ） ちくわ いわしの梅煮 白菜漬 けのり佃煮 エネルギー 454kcal	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	お茶漬け 焼さけ 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 赤ピーマン 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 赤ピーマン 水菜 わかめ） 五目きんぴら （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	鶏肉のおろしそば （そば 鶏肉 チンゲン菜） 油あげといんげんの炒め物 （油あげ いんげん にんじん） かぼちゃの和え物 （かぼちゃ 玉ねぎ ハム コーン） エネルギー 708kcal	ご飯 すまし汁（豆腐 ■ほうれんそう） さわら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 パプリカ） コンソメスープ （ベーコン かぶ しめじ 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 （■ブロッコリー） 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	ねぎ塩豚丼（米 豚肉 ねぎ） なすの煮物 （なす 揚げ豆腐 しめじ にんじん） すまし汁（かまぼこ わかめ ねぎ） エネルギー 708kcal	ご飯 たらのカレームニエルと温野菜（さつまいも ■ブロッコリー） 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 水晶昆布） エネルギー 865kcal	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	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	ご飯 鶏肉のガーリック焼きと温野菜（ズッキーニ 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						
24（月）		25（火）		26（水）		27（木）		28（金）		29（土）		30（日）	
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ 玉ねぎ ねぎ わかめ） 焼さけ ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 552kcal	ご飯 みそ汁（油あげ 大根 にんじん ねぎ） かつおフレーク かまぼこ きんとき煮豆 ぶりかけ エネルギー 527kcal	テーブルロール ジャムパン オムレツと温野菜 （■ブロッコリー） コーンスープ（牛乳 コーンクリーム） パイ缶 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 ピーマン 玉ねぎ） エネルギー 585kcal	ご飯 赤だし（なめこ わかめ ぶ 玉ねぎ） 焼さば じゃこ天 白菜漬 けヤクルト-half エネルギー 598kcal	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 ピーマン） アップルティー ■みかん エネルギー 575kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ えのき ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 （鶏肉 ごぼう にんじん） きんとき煮豆 昆布佃煮 エネルギー 585kcal						
昼食	ご飯 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） ■ぶり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	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 フルーツゼリー（寒天 パイン もも） エネルギー 761kcal	ご飯 かぶスープ（ベーコン かぶ ねぎ） たらのムニエル 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 ■キウイフルーツ よだれ鶏風揚げ餃子と生野菜（リーフレタス） カリフラワーのサラダ（カリフラワー にんじん もやし 玉ねぎ ハム コーン） 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 赤ピーマン 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 852kcal	麦ご飯（米 押し麦） 豚肉と野菜のオイスターソース炒め（豚肉 ■白菜 しめじ 玉ねぎ パプリカ） ■キャベツと桜エビの塩昆布和え（桜エビ キャベツ 塩昆布 ごま） エネルギー 808kcal						
夕食	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	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 八宝菜（豚肉 うすら卵 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 鶏肉の香草パン粉焼きと温野菜（■ブロッコリー 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（えのき わかめ ぶ） 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 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 731kcal	ご飯 白身魚のフライと温野菜（■ブロッコリー かぼちゃ） いんげんとはんぺんのごま和え（はんぺん いんげん にんじん ごま） エネルギー 852kcal						

※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。