

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
1 金	ごはん 炒り豆腐包み焼き 切干大根煮 みそ汁	中華丼 揚げ餃子 付け合わせ野菜 クレープ	ごはん 西京焼き キャベツかにかま酢の物 煮しめ	11 月	ごはん 鮭塩糍焼き ひじき煮 みそ汁	ごはん れんこん挟み揚げ こんにゃくおかか煮 人参しりしり ピーマンみそ炒め パインシロップ漬	さつまいもごはん 若鶏ごま照り焼き ブロッコリー こぎつねサラダ 冬野菜みそ汁 お米タルト	21 木	コッペパン フルーツサンドの具 オムレツ ブロッコリー ジョア	ハヤシライス エビフライ 付け合わせ野菜 りんごタルト	ごはん 鮭ホイル焼き 豆腐サラダ じゃがいもスープ	
2 土	サンドッグ オムレツ ポテトサラダ 牛乳	五目うどん コロッケ 付け合わせ野菜 オレンジゼリー	外注弁当	12 火	チョコクロワッサン エビ オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	ごはん 白身魚フライ タルタルソース コンソメポテト ツナ小松菜和え パブリカソテー	外注弁当	22 金	ごはん かにかま玉子焼き 野沢菜煮物 みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ ヨーグルトゼリー みかん 水	青色ルール	
3 日	食パン ジャム・チーズ ワインナー入玉子焼き ヘルシーサラダ 牛乳	牛丼 コールスローサラダ たい焼き	ごはん 麻婆豆腐 白菜ツナピリ辛和え 野菜チヂミ	13 水	ごはん いわしみそ煮 うの花サラダ すまし汁	塩焼きそば 海鮮焼売 たこ焼き ブロッコリーマヨサラダ ミニトマト ゼリー・ジュース	ごはん ビビンバの具 トッポギ入キムチスープ レアチーズ風ムース	23 土				
4 月	ごはん 野菜肉団子 れんこんきんぴら みそ汁	鶏肉と大豆のカレー オニオンリング 付け合わせ野菜 飲むヨーグルト	炊き込みごはん さば味噌煮 きゅうりさつま揚げ酢の物 けんちん汁	14 木	パンズ チーズバーガーの具 キャベツソテー ジョア	ごはん ミニチキン こぶき芋 パブリカナムル チンゲン菜ソテー マンゴー	ごはん 鮭チーズムニエル なすミートソース炒め 野菜スープ クリームコンフェ	24 日				
5 火	ごはん だし巻き玉子 小松菜炒め煮 みそ汁	(パンセット) パン 魚肉ソーセージ 飲むりんごゼリー いもけんぴバリッシュ 水	ごはん シーフードピザソース焼き キャベツレモンサラダ 野菜ミルクスープ ガトーショコラ	15 金	ごはん 玉子焼きあまくち 根菜さつま揚げ煮 みそ汁	外注弁当	ごはん 豚肉塩ダレ炒め かぼちゃ煮 フルーツポンチ	25 月				
6 水	ごはん 蓮根ひき肉照焼 大根みそ煮 すまし汁	オムライス イカフリッター アメリカンドッグ ブロッコリーツナサラダ ミニトマト ゼリー・ジュース	外注弁当	16 土	ハムマヨコーンパン ケチャップ肉団子 マカロニサラダ 牛乳	豚キムチ丼 春巻 付け合わせ野菜 黒ごまプリン	ごはん 鶏肉レモンペーパーソテー ポパイサラダ ミネストローネ	26 火				
7 木	コッペパン タマゴサンドの具 野菜キッシュ 牛乳	ごはん チーズ大葉チキンカツ のり塩ポテト 人参ツナ生妻きんぴら きゅうりおかか和え みかんシロップ漬	ごはん 納豆 鶏肉甘みそ炒め コーンしらすサラダ いか里芋含め煮 りんごゼリー	17 日	食パン ジャム・チーズ チキンピカタ さつまいもサラダ 牛乳	ビーフカレー サラダ 飲むヨーグルト	ごはん 焼き餃子 春雨サラダ 豆乳中華スープ	27 水				
8 金	ごはん いわし梅煮 ひじきくわいサラダ みそ汁	(パンセット) パン チーズかまぼこ 白桃ゼリー バナナ 水		18 月	ごはん 五目玉子焼き ごぼう鶏そぼろ みそ汁	外注弁当	★クリスマス会★ パエリア フライドチキン・ポテト カプレーゼ風サラダ フルーツ ケーキ・ジュース	28 木				
9 土				19 火	くるみブレッド 塩パン ハムチーズピカタ スパゲティサラダ 牛乳	わかめごはん 鶏の竜田揚げ こんにゃくピリ辛煮 パブリカツナ生妻和え ほうれん草甘辛炒め チーズ	ごはん 納豆 お好み風豆腐ハンバーグ 磯香和え さつま汁	29 金				
10 日				20 水	ごはん さば生姜煮 ごぼうサラダ みそ汁	三色弁当 おさかなナゲット ぼてともち いんげんごま和え ミニトマト ゼリー・ジュース	外注弁当	30 土				
備 考	※食物アレルギーへの個別対応は実施しておりません。 材料の関係で献立が変更することもあります。											31 日

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1657kcal	63.7g	55.8g	233.4g	7.7g