

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 金	ご飯 さば生姜煮 ツナごま和え みそ汁	パンセット		11 月	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 切干大根煮 みそ汁	ご飯 白身魚フライ タルタルソース ちくわごま照り焼き こふき芋 人参もやしポン酢	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼き ごきつねサラダ 沢煮椀	21 木	パン トマトミートオムレツ ポテトサラダ ショア	わかめご飯 チーズ大葉チキンカツ ピーマンだけのご炒め 白菜塩昆布和え もやしナムル 黄桃缶	ハヤシライス スパゲティサラダ 付け合わせ野菜 ガトーショコラ
2 土				12 火	パン ミートボール 枝豆ツナサラダ 牛乳	ご飯 鶏つくね チンゲン菜ソテー もやしナムル エビマヨ チーズ	ご飯 ビビンバの具 キムチスープ バナナ	22 金	ご飯 さばみぞれ煮 もやしごま和え みそ汁	パンセット	ご飯 デミグラスハンバーグ キャベツレモンサラダ ミネストローネ
3 日				13 水	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	チャーハン 揚げ餃子 パプリカナムル ブロッコリー ゼリー	ご飯 ぶりの照焼 キャベツとカニガマの酢の物 豚汁	23 土	パン チーズ肉団子 キャベツのソテー 牛乳	豆乳担々麺 とうもろこし揚げ 付け合わせ野菜	ご飯 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの煮物 つみれのみそ汁
4 月				14 木	パン チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	ご飯 チキンカツ 糸こん明太子炒め なすピリ辛煮 いんげんごま和え パイン缶	ご飯 ポークチャップ ポパイサラダ 秋のシチュー	24 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	ペッパーライス コールスローサラダ	ご飯 プルコギ 涼拌三絲 ワンタンスープ
5 火	パン ハムチーズピカタ さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 玉子焼き ブロッコリー・トマト コンソメポテト みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 中華和え えびだんごスープ	15 金	ご飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	パンセット		25 月	ご飯 焼売 大根みそ煮 すまし汁	ご飯 レモンハーブチキン ミートボール パプリカナムル 小松菜ごま和え チーズ	ご飯 鮭チーズムニエル ほうれん草ツナサラダ 豆乳コーンポタージュ
6 水	ご飯 きんぴら肉団子 小松菜炒め煮 みそ汁	ピラフ ナゲット 人参しりしり ブロッコリーツナサラダ ゼリー	ご飯 和風ハンバーグ もやしと青菜の和え物 豆乳汁	16 土				26 火	パン キッシュ ミニサラダ 牛乳	ご飯 鶏竜田揚げ 大学芋 いんげんソテー かにかまサラダ 黄桃缶	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ れんこんだんご汁
7 木	パン オムレツ キャベツソテー ショア	ご飯 ミニチキン キャベツゆかり和え だけのこ土佐煮 エビチリ チーズ	ご飯 鮭秋野菜のホイル焼き れんこんサラダ みそ汁	17 日				27 水	ご飯 ハムエッグ れんこん金平 みそ汁	オムライス ハンバーグ ブロッコリー・ハムサラダ コンソメポテト ゼリー	ご飯 餃子 ささみキムチ和え 麻婆春雨
8 金	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね いんげんごま和え みそ汁	ご飯 焼売 こんにゃくおかか煮 もやし焼肉ソテー さつまいも甘煮 黄桃缶	ご飯 鶏肉バジルソテー 大根マヨサラダ オニオンスープ	18 月	ご飯 なすそぼろ煮 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト にんじんしりしり きゅうりゆかり和え 煮玉子	チュモッパ風混ぜご飯 春巻き 切干大根のナムル ほうれん草スープ	28 木	パン ラザーニャ ほうれん草のソテー 牛乳	ひよこ豆入りキーマカレー コロケ ミニサラダ	ご飯 しそ納豆 きびなごカリカリフライ キャベツの塩昆布和え さつま汁
9 土	パン ウインナー玉子焼き パンブキンサラダ 牛乳	天津飯風 キャベツ豚ごま和え	ご飯 シーフードグラタン トマトサラダ 根菜カレーチャウダー	19 火	パン チキンピカタ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 蓮根の挟み揚げ ほうれん草甘辛炒め こんにゃくピリ辛煮 キャベツおかか和え マンゴー缶	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 大根和風サラダ にらたまスープ	29 金	ご飯 さんまおかか煮 ヘルシーサラダ みそ汁	焼き鳥丼 磯香和え	ご飯 鶏肉のヤンニョムソース ほうれん草のナムル 野菜スープ
10 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) ツナサラダ 付け合わせ野菜 コーンスープ	カレー エビフライ マカロニサラダ	枝豆ご飯 カレー煮つけ 即席漬け風 白玉汁	20 水	ご飯 納豆 ウインナー 小松菜お浸し みそ汁	焼きそば イカフリッター パプリカツナ生姜和え ブロッコリー チーズ	ご飯 西京焼き ささみ梅和え けんちん汁	30 土	パン ベーコン巻玉子焼き タラモサラダ りんごジュース	味噌ラーメン 野菜チヂミ 付け合わせ野菜	ご飯 チキンカチャトーラ かぼちゃとチーズのカレーサラダ オニオンスープ
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。										

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
1629kcal	64.1g	60.9g	211.4g	7.8g