

10月

週間 献立表

日付	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
朝食	ごはん じゃが芋と豚肉のあっさり煮 黒酢肉団子 付)グリーンリーフ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 漬物	シートデニッシュブレッド くるみロール チキンクリーム もやしと錦糸卵の和え物 ジャム	ごはん 照り焼きミートボール 付)グリーンリーフ フロッコリーソテー 味噌汁(豆腐・人参) 漬物	ごはん ジャーマンポテト ウインナー カニ風味サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物	ごはん オムレツ 明太ソース キャベツのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 漬物	ごはん サバの塩焼き 出し巻き卵 里芋と人参の煮物 味噌汁(なす・油揚げ) ふりかけ	ごはん 厚揚げの卵とじ 大根とあさりの煮物 黒ゴマ根菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●1杯計 -848.1kcal ●たんぱく質21.4g ●脂 質28.9g ●炭水化物126.2g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -923.7kcal ●たんぱく質27.8g ●脂 質31.3g ●炭水化物133.1g ●食塩相当量4.5g	●1杯計 -535.3kcal ●たんぱく質15.5g ●脂 質6.0g ●炭水化物105.6g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -758.8kcal ●たんぱく質19.9g ●脂 質28.1g ●炭水化物109.5g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -607.2kcal ●たんぱく質17.0g ●脂 質13.3g ●炭水化物107.4g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -793.4kcal ●たんぱく質24.0g ●脂 質27.4g ●炭水化物111.9g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -647.1kcal ●たんぱく質18.6g ●脂 質13.9g ●炭水化物112.5g ●食塩相当量3.8g
昼食	わかめごはん ミートソーススパゲティ 野菜コロッケ 付)千切りキャベツ カリフラワーと卵のサラダ 牛乳	鶏肉の炊き込みご飯 イワシの竜田揚げ 竹輪の天ぷら オクラ 天ぷら 白菜の胡麻酢和え 味噌汁(なす・油揚げ)	ごはん 鶏塩ラーメン 揚げ餃子 付)千切りキャベツ オニオントマトサラダ	ごはん 白身フライの卵とじ丼 ごぼうと豚肉の炒り煮 胡瓜とキャベツの香味和え すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん 目玉焼きハヤシライス メンチカツ 付)レタス コールスローサラダ オレンジ	ごはん おろし豚丼 麻婆春雨 ねばねばサラダ(長芋) すまし汁(わかめ・麩)	ごはん ソースかつ丼 つくね串 付)レタス インゲンと竹輪の和え物 味噌汁(白菜、豆腐)
	●1杯計 -1214.0kcal ●たんぱく質42.5g ●脂 質37.9g ●炭水化物188.5g ●食塩相当量16.8g	●1杯計 -804.4kcal ●たんぱく質28.4g ●脂 質20.9g ●炭水化物126.3g ●食塩相当量6.8g	●1杯計 -868.2kcal ●たんぱく質27.5g ●脂 質12.3g ●炭水化物162.3g ●食塩相当量7.0g	●1杯計 -809.2kcal ●たんぱく質31.2g ●脂 質18.5g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -1116.4kcal ●たんぱく質30.0g ●脂 質52.4g ●炭水化物132.9g ●食塩相当量6.0g	●1杯計 -971.1kcal ●たんぱく質21.3g ●脂 質40.8g ●炭水化物132.4g ●食塩相当量6.9g	●1杯計 -833.3kcal ●たんぱく質24.6g ●脂 質18.1g ●炭水化物142.7g ●食塩相当量6.8g
夕食	ごはん 豚キムチ 春巻き 付)レタス 切干大根とささみのマヨサラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	ごはん アジの唐揚げ中華あん 付)千切りキャベツ 付)トマト チャプチェ風 青梗菜のナムル 中華スープ(白菜・コーン)	ごはん 油淋鶏 付)グリーンリーフ 付)もやし 大根とツナの煮物 中華スープ(玉葱・コーン) クレープ(チョコ)	ごはん 豚肉と野菜のピリ辛味噌炒め ポテっともち 付)レタス もやしのゆかり和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん ヒレカツ 南瓜コロッケ 付)グリーンリーフ 付)赤スパ ニラ玉 すまし汁(とろろ・麩) さつま芋と栗のタルト	ごはん タンドリーチキン 付)ブロッコリー 付)マカロニソテー 玉葱とベーコンのソテー ツナコーンサラダ コンソメスープ(じゃが芋、人参)	ごはん イカフライ アジ大葉フライ 付)グリーンリーフ 付)ポテトサラダ ナスの肉味噌和え コンソメスープ(キャベツ、人参) プリン
	●1杯計 -964.8kcal ●たんぱく質35.6g ●脂 質37.9g ●炭水化物121.4g ●食塩相当量3.4g	●1杯計 -747.2kcal ●たんぱく質25.8g ●脂 質15.8g ●炭水化物125.9g ●食塩相当量5.5g	●1杯計 -1068.0kcal ●たんぱく質39.1g ●脂 質45.5g ●炭水化物128.3g ●食塩相当量3.6g	●1杯計 -970.3kcal ●たんぱく質36.3g ●脂 質32.2g ●炭水化物138.0g ●食塩相当量6.7g	●1杯計 -972.5kcal ●たんぱく質23.0g ●脂 質28.1g ●炭水化物157.4g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -941.3kcal ●たんぱく質43.8g ●脂 質37.0g ●炭水化物112.6g ●食塩相当量5.7g	●1杯計 -1036.1kcal ●たんぱく質28.8g ●脂 質34.1g ●炭水化物154.5g ●食塩相当量5.1g
1日 栄養量	1杯計 -3026.9kcal たんぱく質99.5g 脂 質103.0g 炭水化物436.2g 食塩相当量14.1g	1杯計 -2475.3kcal たんぱく質82.0g 脂 質67.9g 炭水化物385.4g 食塩相当量12.7g	1杯計 -2471.4kcal たんぱく質82.2g 脂 質63.9g 炭水化物396.2g 食塩相当量14.2g	1杯計 -2538.4kcal たんぱく質87.4g 脂 質78.8g 炭水化物378.5g 食塩相当量18.1g	1杯計 -2696.1kcal たんぱく質70.0g 脂 質93.7g 炭水化物397.7g 食塩相当量19.3g	1杯計 -2705.8kcal たんぱく質89.1g 脂 質105.2g 炭水化物356.9g 食塩相当量19.2g	1杯計 -2516.5kcal たんぱく質72.0g 脂 質66.2g 炭水化物409.7g 食塩相当量19.7g

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。



11月

週間 献立表

日付	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	ごはん ハッシュドポテト 白菜とベーコンの煮物 玉子豆腐 味噌汁(大根・人参) 漬物	タカキ朝の食パン たまご蒸しパン 具だくさんミネストローネ オクラしらすおろし ジャム	ごはん ミニハンバーグ 付)ブロッコリー ひじき煮 味噌汁(白菜・油揚げ) 味付けのり	ごはん 大根と豚の味噌煮込み ゆで卵 すまし汁(えのき・わかめ) 納豆 昆布	ごはん 豚角煮 温野菜サラダ 味噌汁(なす・油揚げ) 漬物 キャンディチーズ(2個)	ごはん アジの塩焼き なめこおろし 絹揚げのそぼろ炒め 味噌汁(玉葱・わかめ) 漬物	ごはん がんもどきの煮物 きんぴらごぼう もやしのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 漬物
	●1杯計 -573.8kcal ●たんぱく質14.3g ●脂 質9.5g ●炭水化物108.7g ●食塩相当量4.3g	●1杯計 -956.5kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質29.1g ●炭水化物152.6g ●食塩相当量4.6g	●1杯計 -662.7kcal ●たんぱく質19.7g ●脂 質15.6g ●炭水化物110.7g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -696.4kcal ●たんぱく質29.2g ●脂 質15.5g ●炭水化物112.9g ●食塩相当量3.7g	●1杯計 -722.0kcal ●たんぱく質19.4g ●脂 質20.3g ●炭水化物115.5g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -592.8kcal ●たんぱく質25.0g ●脂 質9.4g ●炭水化物102.6g ●食塩相当量3.9g	●1杯計 -592.5kcal ●たんぱく質16.1g ●脂 質9.8g ●炭水化物111.8g ●食塩相当量4.7g
昼食	オムハヤシ丼 キャベツツナマヨ炒め 野菜サラダ コンソメスープ(じゃが芋、コーン)	わかめごはん ナポリタン スパゲティ メンチカツ 付)千切りキャベツ 中華スープ(白菜・コーン)	ボークカレーライス エビカツ 付)レタス ポテトサラダ 牛乳	カツ丼 さつま揚げと大根の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁(しめじ・わかめ)	ごはん ちゃんぽん麺 チキンカツ 付)レタス ハンパンジー風サラダ	麻婆丼 たこ焼き 付)千切りキャベツ オクラの胡麻和え 中華スープ(もやし・人参)	高菜明太マヨ豚丼 アスパラガスのソテー わかめのシャッキリサラダ 味噌汁(大根・人参)
	●1杯計 -930.9kcal ●たんぱく質22.0g ●脂 質39.2g ●炭水化物125.0g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -1071.6kcal ●たんぱく質27.3g ●脂 質22.9g ●炭水化物192.4g ●食塩相当量19.0g	●1杯計 -1099.2kcal ●たんぱく質33.8g ●脂 質41.4g ●炭水化物152.5g ●食塩相当量4.9g	●1杯計 -843.9kcal ●たんぱく質29.1g ●脂 質22.5g ●炭水化物132.5g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -1082.4kcal ●たんぱく質38.6g ●脂 質28.3g ●炭水化物169.0g ●食塩相当量6.5g	●1杯計 -761.9kcal ●たんぱく質27.2g ●脂 質21.2g ●炭水化物118.9g ●食塩相当量4.1g	●1杯計 -1013.5kcal ●たんぱく質24.2g ●脂 質48.6g ●炭水化物121.2g ●食塩相当量7.8g
夕食	ごはん 鶏の唐揚げ 香味ソース 付)グリーンリーフ 付)大根サラダ れんこんの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん 鶏のレモンペッパー焼き 付)グリーンリーフ 付)マカロニソテー もやしのカレー炒め ほうれん草の和え物 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん カレイの煮付 付)焼き豆腐煮 付)スナックエンドウ 南瓜の煮物 ナスのマリネ(青じそ) 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん ガイヤーン 付)グリーンリーフ 付)レモン 春雨の炒め物 小松菜のナムル スープ(ニラのかき玉)	ごはん 豚肉のウスターソース炒め 付)サニールタス 高野と野菜煮 青梗菜とカニカマの和え物 中華スープ(玉葱・豆腐)	ごはん ボーク南蛮 付)グリーンリーフ 付)スパゲティ ナスのピリ辛炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・豆腐)	ごはん たらかつ イカリングフライ 付)千切りキャベツ 付)トマト 付)まかさら じゃが芋のカレー風味煮 味噌汁(白菜・麩)
	●1杯計 -1005.0kcal ●たんぱく質37.6g ●脂 質40.7g ●炭水化物125.2g ●食塩相当量5.1g	●1杯計 -1010.4kcal ●たんぱく質44.5g ●脂 質45.5g ●炭水化物109.8g ●食塩相当量8.2g	●1杯計 -795.8kcal ●たんぱく質29.7g ●脂 質17.2g ●炭水化物131.7g ●食塩相当量5.7g	●1杯計 -963.8kcal ●たんぱく質48.0g ●脂 質33.8g ●炭水化物121.0g ●食塩相当量5.8g	●1杯計 -774.8kcal ●たんぱく質30.4g ●脂 質22.8g ●炭水化物114.5g ●食塩相当量4.7g	●1杯計 -1221.8kcal ●たんぱく質55.7g ●脂 質59.5g ●炭水化物137.5g ●食塩相当量7.1g	●1杯計 -759.1kcal ●たんぱく質25.2g ●脂 質20.2g ●炭水化物131.0g ●食塩相当量3.8g
1日 栄養量	1杯計 -2509.7kcal たんぱく質73.9g 脂 質89.3g 炭水化物358.9g 食塩相当量16.0g	1杯計 -3038.5kcal たんぱく質96.8g 脂 質97.4g 炭水化物454.8g 食塩相当量31.8g	1杯計 -2557.6kcal たんぱく質83.2g 脂 質74.1g 炭水化物394.9g 食塩相当量14.6g	1杯計 -2504.1kcal たんぱく質106.3g 脂 質71.8g 炭水化物366.4g 食塩相当量15.3g	1杯計 -2579.2kcal たんぱく質88.3g 脂 質71.4g 炭水化物399.1g 食塩相当量15.2g	1杯計 -2576.2kcal たんぱく質87.9g 脂 質90.1g 炭水化物358.9g 食塩相当量15.1g	1杯計 -2405.1kcal たんぱく質65.5g 脂 質78.7g 炭水化物363.9g 食塩相当量16.3g

※仕入の事情等により献立の内容が変わることがございます。あらかじめご了承ください。

