



	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	文化の日 ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 333 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 340 kcal 【たんぱく質】 9.0 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.6 g
	チャーハン 焼売 もやしのナムル プリン 牛乳 【エネルギー】 816 kcal 【たんぱく質】 32.3 g 【脂質】 33.7 g 【炭水化物】 98.5 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 鶏肉のレモン焼き じゃが芋の煮物 フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 豚肉ときのこのガリバタ炒め レタスサラダ 白桃缶 牛乳 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 88.7 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 パイン缶 牛乳 【エネルギー】 743 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 31.4 g 【炭水化物】 96.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 鶏肉のチリソース炒め ビーフンソテー いちごムース 牛乳 【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 1.4 g	五目ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃ煮 杏仁豆腐伊ゴソース 牛乳 【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 鱈のチーズ焼き 里芋の味噌炒め みかん缶 牛乳 【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 3.2 g
昼食・おやつ	やわらかおかき (青のり)	人形焼き	ワッフル	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき (砂糖醤油)
	【エネルギー】 816 kcal 【たんぱく質】 32.3 g 【脂質】 33.7 g 【炭水化物】 98.5 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 88.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 743 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 31.4 g 【炭水化物】 96.5 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 664 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 3.2 g
夕食	ご飯 かに玉 青梗菜のソテー 南瓜サラダ 【エネルギー】 508 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鱈の味噌マヨ焼き キャベツとソーセージのソテー みかんムース 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 麻婆豆腐 車麩の煮物 もやしの胡麻和え 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 1.3 g	ご飯 ホキの南部焼き うの花 ピルクル 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草の卵炒め キャベツの塩だれ和え 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 肉豆腐 わかめの中華和え ポテトサラダ 【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 彩り野菜の黒酢あんかけ 五目煮 小松菜のピーナツ和え 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 1.3 g
	【エネルギー】 508 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 1.3 g