

2025/11/20 18:55  
1 / 1

	11月29日(土)			11月30日(日)			12月 1日(月)			12月 2日(火)			12月 3日(水)			12月 4日(木)			12月 5日(金)					
朝	御飯(180g) 味噌汁(長葱・キャベツ) いわしの柚子味噌煮 野菜炒め 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・大葉) 厚焼きたまご オニオンサラダ ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 納豆 付 ねぎ 大根のソテー 漬物 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(オクラ・キャベツ) 目玉焼 白菜のお浸し 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・長ねぎ) チキン照焼 大根サラダ ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜・麩) 豆腐のかき玉あんかけ もやしの和え物 のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 肉詰めいなりの煮物 オクラの和え物 味付けのり 牛乳200					
昼	御飯(180g) えび玉あんかけ レタスのサラダ フルーツポンチ			御飯(180g) 蒸魚のムニエルおろしソース(カレー) 根菜のサラダ フルーツ・バナナ			御飯(180g) 鶏肉のオーロラソースかけ ブロッコリーのサラダ セリ(ピーチ)			御飯(180g) 魚のパン粉焼(メル) カリフラワーサラダ フルーツ・バナナ			A 御飯(180g) 鶏肉のピカタ キャベツとコーンのサ ラダ フルーツ・パインアップ ル		B チャーハン シューマイ キャベツとコーンのサ ラダ フルーツ・パインアップ ル		A 御飯(180g) ふくさ卵焼 レタスと切干のサ ラダ フルーツセリ		B カレーうどん ・ レタスと切干のサ ラダ フルーツセリ		A 御飯(180g) 豚肉とビーマンのオ イスター炒め 白菜の和風サ ラダ フルーツ・パインアップ ル		B たまごチーストースト ・ 白菜の和風サ ラダ ジョア	
夕	御飯(180g) 味噌汁(オクラ) 鶏肉の薬味焼 マカロニのトマト煮 ほうれん草のピーナツ和え			御飯(180g) 味噌汁(豆腐) 豚肉の塩炒め すき昆布の煮物 胡瓜の梅風味			御飯(180g) 味噌汁(チンゲン菜) 魚の柚庵焼き(サバ) さつま芋の煮物 茄子のおかか和え			御飯(180g) 味噌汁(大根・万葱) 麻婆豆腐 南瓜の小豆かけ くるみ and え			A 御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカ メ) 魚の葱焼(アジ) チンゲン菜の炒 め物 オクラのポン酢和え		B 御飯(180g) 味噌汁(豆腐・ワカ メ) 牛皿 チンゲン菜の炒 め物 オクラのポン酢和え		A 御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・ 万葱) 魚の照焼(サバ) じゃが芋千切り 炒め 蒸なすの胡麻だ れ		B 御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・ 万葱) 回鍋肉(豚肉・キャ ベツ味噌炒) じゃが芋千切り 炒め 蒸なすの胡麻だ れ		A 御飯(180g) 味噌汁(ナス・大 根) 魚の南部焼(カ レイ) マカロニのクリーム煮 ホウレン草の磯和 え		B 御飯(180g) 味噌汁(ナス・大 根) チキンカツ マカロニのクリーム煮 ホウレン草の磯和 え	
1 日 合 計	kcal	1733.65	kcal	kcal	1709.6	kcal	kcal	1733.38	kcal	kcal	1808.33	kcal	kcal	1732.08	1848.82 kcal	kcal	1715.45	1725.55 kcal	kcal	1710.54	1762 kcal			
	水分	1145.14	g	水分	1101.24	g	水分	1106.88	g	水分	1226.46	g	水分	1156.33	1174.35 g	水分	1157.77	1230.18 g	水分	1152.34	1006.02 g			
	蛋白質	68.2	g	蛋白質	67.67	g	蛋白質	68.69	g	蛋白質	69.61	g	蛋白質	69.24	66.35 g	蛋白質	69.43	64.39 g	蛋白質	68.48	65.91 g			
	脂質	45.05	g	脂質	46.34	g	脂質	48.84	g	脂質	46.34	g	脂質	51.53	62.21 g	脂質	46.4	42.85 g	脂質	45.93	57.5 g			
	食塩相当	6.53	g	食塩相当	6.5	g	食塩相当	6.92	g	食塩相当	6.84	g	食塩相当	6.62	6.93 g	食塩相当	6.79	7.47 g	食塩相当	6.68	7.44 g			

備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出ししていません。予めご了承ください。
----	--