

常食(A)

	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)
朝	米飯(65) おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(あんパン) ソーセージソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) うの花 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)
昼	米飯(65) チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯(65) 鶏じゃが ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(なめこ)	五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(花麩)	米飯(65) すき焼き風 胡瓜の酢の物 デザート(クレープ) お吸い物(そば)	米飯(65) マグロのカツ 付け合わせ 白和え 洋梨缶 お吸い物(しめじ)	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(クラッセ) コールスローサラダ デザート スープ	米飯(65) アクアパッツァ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 えびみそ	米飯(65) レモン焼き 付け合わせ なすの生姜煮 かつおみそ	米飯(65) 豚肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) うめびしお	米飯(65) 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め 梅びしお	米飯(65) きやべつと牛肉の炒め ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 もろみみそ	米飯(65) 肉じゃが ポン酢和え 低塩のり佃煮
エネルギー	1617kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1609kcal
蛋白質	47.2g	蛋白質 54.8g	蛋白質 53.3g	蛋白質 56.2g	蛋白質 59.5g	蛋白質 54.6g	蛋白質 57.1g
食塩相当	6.2g	食塩相当 6.4g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.1g

常食(A)

	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(チョコ) キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	米飯(65) 鶏肉のバター焼き えびしゅうまい フルーツ(りんごゼリー) 味噌汁	米飯(65) 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯(65) 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	瓦そば 深川飯(ミニ) フルーツ	きのこ野菜カレー カラフルサラダ フルーツ	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツ サラダ豆煮
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) 梅びしお	米飯(65) 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 かつお味噌	米飯(65) 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 えびみそ	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) 筑前煮 豆腐のあんかけ 金山時味噌	米飯(65) さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(茄子・ブロッコリー) ホウレン草とシラスの炒め煮 のりつく(減)
エネルギー	1560kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1577kcal
蛋白質	55.5g	蛋白質 63.1g	蛋白質 58.4g	蛋白質 56.9g	蛋白質 50.7g	蛋白質 43.6g	蛋白質 62.9g
食塩相当	5.8g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.5g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.3g

常食(A)

	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)
朝	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) シーフード卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) あんかけ五目卵 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	パン(クリーム) ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 出し巻き卵 お吸い物(そうめん) ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	ビビンバ丼(韓国) ワントンスープ さつまいものレモン煮	米飯(65) 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	鯽そば 鶏ごぼうご飯 フルーツ	米飯(65) 照り焼き【鶏肉】 ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯(65) 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	米飯(65) メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 揚げ煮(鰯) 和え物 低塩のり佃煮	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ もろみ味噌	米飯(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯(65) 豚しゃぶ 切り干し大根煮 金山時みそ	米飯(65) ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) うめびしお	米飯(65) 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく	米飯(65) 生姜煮 付け合わせ(かぼちゃ) 揚げなすの柚子味噌か のりつく
エネルギー	1561kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1586kcal
蛋白質	56.7g	蛋白質 58.2g	蛋白質 62.5g	蛋白質 53.6g	蛋白質 54.1g	蛋白質 58.2g	蛋白質 46.3g
食塩相当	5.7g	食塩相当 6.1g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.1g	食塩相当 4.7g

常食(A)

	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)
朝	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) ふんわり卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) ほうれん草ソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)
昼	米飯(65) 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	米飯(65) 鮭カツ・付け合わせ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物(わかめ)	米飯(65) 野菜煮(鶏肉入) カニ風味シュウマイ 味噌汁(花麩) デザート(青リンゴゼリー)	米飯(65) 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ(玉葱) フルーツ	米飯(65) 煮付け(きんめ) 付け合わせ(茄子・かぼ) ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	ほうとう(山梨) 塩むすび 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 和風焼き(豚肉) なすのみそ炒め フルーツ(パイン缶) お吸い物
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) 豚肉と野菜のたれ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) 鮭のバター焼き さといもの煮物 金山時味噌	米飯(65) さんまの磯焼き 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 えびみそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	米飯(65) サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) 魚のカレームニエル さつまいものレモン煮 いりこみそ
エネルギー	1564kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1629kcal
蛋白質	52.2g	蛋白質 51.7g	蛋白質 52.6g	蛋白質 46.4g	蛋白質 66.9g	蛋白質 52.9g	蛋白質 49.7g
食塩相当	5.3g	食塩相当 5.1g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.1g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.1g

常食(A)

令和06年11月29日(金)		令和06年11月30日(土)											
朝	米飯(65) ふんわりがんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 含め煮(厚揚げとキャベツ煮) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)											
昼	はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート お吸い物(そば)	米飯(65) 唐揚げチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌	米飯(65) 照り焼き 冬瓜と貝柱の煮物 のりつく											
エネルギー	1563kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	56.9g	蛋白質	55.1g	蛋白質	g								
食塩相当	6.3g	食塩相当	4.4g	食塩相当	g								