

日曜日	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8日 (日)
朝食	モーニング						
	ハンバーグ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え ご飯 味噌汁 牛乳・ふりかけ	和風スクランブル 人参とチリメンジャコのきんぴら ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	だし茶漬け うの花 クイックモーニングはありません 牛乳	コーンフライ 白菜と挽肉の炒め煮 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆	オムレツ 蒸し鶏のコールスローサラダ ご飯 味噌汁 牛乳・のり佃煮	ウィンナー ツナサラダ ご飯・ドッグパン 味噌汁 牛乳・ふりかけ	厚揚げの柳川煮 青梗菜のゆず醤油 ご飯 味噌汁 牛乳・納豆
	クイックモーニング（パン・ヨーグルト・ジュース）※土曜除く						
	E 560 kcal	E 647 kcal	E 509 kcal	E 694 kcal	E 602 kcal	E 745 kcal	E 723 kcal
昼食	クリームミートソース スパゲティ ポテトサラダ カップヨーグルト ご飯 味噌汁	ガパオライス 大学芋 フルーチェミックスベリー わかめスープ	あたたか 豚キムチ味噌チーズ ラーメン ブロッコリーのオリーブ和え 杏仁フルーツ ご飯	肉味噌温玉丼 白菜のお浸し ジョア 味噌汁	チャーハン WITH肉そぼろ 玉葱のサラダ プチシュー 味噌汁	和麺 梅きつねうどん かき揚げの甘辛だれ イチゴゼリー ご飯 スープ	たれかつ丼 えんどう豆の中華和え 三色寒天ゼリー 味噌汁
	E 1042 kcal	E 849 kcal	E 846 kcal	E 745 kcal	E 657 kcal	E 659 kcal	E 884 kcal
	P 20.7 g	P 28.3 g	P 17.1 g	P 17.7 g	P 22.0 g	P 26.8 g	P 28.2 g
	F 15.5 g	F 21.6 g	F 12.0 g	F 27.9 g	F 18.6 g	F 26.5 g	F 22.0 g
夕食	食育メニュー いい歯の日						
	ピーマン肉詰めフライと 野菜コロッケ いんげんと茄子の炒め煮 カリフラワーのピクルスゆず風味 ご飯 味噌汁	【勝ち飯】鶏肉と高野豆腐 のオランダ煮セット	メンチカツ きのこハヤシソース 春雨ともやしの炒め物 おくらとえのきのお浸し ご飯 味噌汁	鶏肉のパン粉焼き カレー風味 白滝ときのこのピリ辛炒め 香味野菜の青じそ風味 ご飯 味噌汁	ごろごろ野菜の スープカレー 竹輪の味噌だれ 海藻と玉ねぎの梅おかか和え ご飯 味噌汁	豚の生姜焼き 豚と野菜のビーフン スパゲティーサラダ ご飯 味噌汁	照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンの煮浸し ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ ご飯 味噌汁
	E 724 kcal	E 1000 kcal	E 1061 kcal	E 787 kcal	E 1022 kcal	E 660 kcal	E 670 kcal
	P 26.3 g	P 40.5 g	P 25.4 g	P 34.7 g	P 28.1 g	P 21.6 g	P 24.2 g
	F 15.7 g	F 27.6 g	F 33.2 g	F 22.7 g	F 18.6 g	F 18.9 g	F 17.0 g
	C 105.8 g	C 150.7 g	C 164.0 g	C 110.4 g	C 191.4 g	C 100.6 g	C 109.2 g
	S 5.7 g	S 4.2 g	S 5.6 g	S 3.2 g	S 7.8 g	S 3.2 g	S 4.2 g