

すこやか I 常食 献立だより 2026年11月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝		11月3日(火)夕食 寄せ鍋	11月5日(木)昼食 五目うどん	11月5日(木)夕食 ふろふき大根のなめ茸かけ	11月6日(金)昼食 大豆と鶏肉のキーマカレー	11月9日(月)昼食 がたんラーメン [北海道郷土料理]	いちごジャムパン 照り焼き肉団子 大根と平天の白ごま和え 特製ほうじ茶飲料 エネ 390 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 14.2 g 食塩 1.28 g
昼							ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 中華スープ(春雨) エネ 535 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 22.6 g 食塩 2.43 g
お		寄せ鍋は、様々な具材を一つの鍋に入れて煮込んで食べる、日本の代表的な鍋料理です。「寄せ鍋」という名前には、色々な具材を一つに寄せ集めて調理するという意味があります。だしに具材の旨味加わり、深い味わいになります。	今月の新商品です。細切りかまぼこや人参、トッピングの青ネギで彩り良く、白菜やしいたけで野菜の甘味や旨みをだした麺料理です。	ふろふき大根は、大根をじっくり煮込み、やわらかく仕上げた日本の伝統的な料理です。大根の甘みが増すこの時期にピッタリなメニューです。なめ茸の旨味と程よいとろみが大根とよく合い、ご飯のおかずとしてもピッタリです。	キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉で「ひき肉」を意味します。キーマカレーは汁気が少なく、具材の旨味が凝縮されているのが特徴で、地域によって肉や香辛料が異なります。今回は鶏ミンチと大豆を使用しました。	がたんラーメンは、北海道芦別市のご当地料理「がたん」をラーメンにアレンジした料理です。鶏ガラや豚骨などを使ったとろみのあるスープにたくさん具材を入れて煮込んだ料理です。寒い北海道の冬にも体を温めてくれる料理として親しまれてきました。	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g
夕							ごはん ホッケのたれ焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(油揚げ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶) エネ 479 kcal 蛋白 23 g 脂質 7.5 g 食塩 1.76 g
計							エネ 1565 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 54.1 g 食塩 5.6 g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ブレンオムレツ(クリームソース) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 352 kcal 蛋白 11 g 脂質 4.5 g 食塩 1.86 g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) エネ 382 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 10 g 食塩 1.87 g	ごはん だし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) エネ 396 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.5 g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ 361 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 5.8 g 食塩 1.61 g	ごはん ハムチーズピカタ カリフラワーの「バズル」レサダ 味噌汁(大根・チンゲン菜) エネ 407 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.45 g	ごはん 筑前煮 しろなのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし) エネ 362 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.69 g	ココアパン ほうれん草オムレツ キャベツと鶏肉の豆乳スープ フルーツ(バナナ) エネ 335 kcal 蛋白 13 g 脂質 12 g 食塩 1.57 g
昼	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと豚肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味 エネ 591 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.07 g	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て エネ 470 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩 2.44 g	ごはん ハンバーグ(ドミソース) キャベツとツナのソテー 大根の大葉ドレサダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネ 540 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.81 g	稲荷寿司 五目うどん ごぼうと豚肉の煮物 ポテトサラダ エネ 610 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14.5 g 食塩 4.41 g	大豆と鶏肉のキーマカレー キャベツとちくわの香味「レサダ」 白桃缶のピーチジュレ エネ 489 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.93 g	ごはん 白身魚の煮付け いかふくさ焼き ブロッコリーと平天の「バンバント」レサダ 味噌汁(白菜・ほうれん草)白味噌仕立て エネ 475 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.01 g	ごはん さばの味噌煮 豚肉の和風炒め 白菜と油揚げのピーナッツ和え とろろ汁 エネ 606 kcal 蛋白 29.8 g 脂質 24.8 g 食塩 1.52 g
お	あんシュウ(よもぎあん) エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	もみじまんじゅう エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	ぶどうゼリー エネ 37 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.06 g	ぜんざい(もち麴) エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	いちごマドレーヌ エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	栗あんまんじゅう(粒入り) エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	みたらし(やわらか餅) エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g
夕	ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃの含め煮 もやしと油揚げの和え物 すまし汁(えのき・ほうれん草) エネ 465 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.83 g	ごはん 寄せ鍋 れんこんとちりめんの金平 さくら漬 エネ 542 kcal 蛋白 26 g 脂質 17 g 食塩 3.2 g	ごはん 白身魚の生姜煮 白菜といかのとろみ炒め ほうれん草と油揚げの「ヒリ辛和え」 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) エネ 466 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.37 g	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌かきたま汁 いりこ風味 のり佃煮 エネ 488 kcal 蛋白 16 g 脂質 17.1 g 食塩 2.23 g	ごはん さわらの柚庵焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 白菜と大根葉の白ごま和え 赤だし(わかめ・人参) エネ 520 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19 g 食塩 2.4 g	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・大根葉) エネ 554 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.77 g	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) うまい菜と豚肉の炒め物 スバゲティサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ) エネ 480 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 13 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1508 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 38.4 g 食塩 5.85 g	エネ 1515 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 37.5 g 食塩 7.58 g	エネ 1439 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 42.7 g 食塩 6.74 g	エネ 1581 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 37.9 g 食塩 8.33 g	エネ 1581 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 56.7 g 食塩 5.93 g	エネ 1511 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 39.3 g 食塩 6.53 g	エネ 1480 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 51.4 g 食塩 5.58 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(しろな・平天)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 しろなとなめこの麦味噌和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 もやしとちりめんの白ごま和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(えのき・しいたけ)	紅茶蒸しパン 千草焼き クラムチャウダー
	エネ 344 kcal 蛋白 11 g 脂質 6.3 g 食塩 1.43 g	エネ 408 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.54 g	エネ 340 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.74 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.74 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.37 g	エネ 455 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 12.8 g 食塩 1.93 g	エネ 305 kcal 蛋白 11 g 脂質 12.8 g 食塩 1.26 g
昼	かたなげまん[北海道郷土料理] 切干大根と鶏肉の煮物 かりフラワーとコーンのマヨサラダ	ねぎとろ丼 松風焼き 白菜と大根葉の和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん 赤魚の山椒焼き キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(おくら・巻麴)	ごはん ホキのピカタ(濃厚ソース) キャベツとベーコンのソテー アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の香味炒め 三色稲荷の煮物 しろなとちくわのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)
	エネ 477 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 17.3 g 食塩 4.16 g	エネ 503 kcal 蛋白 27.5 g 脂質 13.6 g 食塩 3.14 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 12.6 g 食塩 1.89 g	エネ 583 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.85 g	エネ 456 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 9.3 g 食塩 2.47 g	エネ 562 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.38 g
お	いしやきいもと桃山	黒糖ソフトマフィン	みるくまんじゅう(抹茶)	ババロア(紅茶風味)	パウンドケーキ	チョコワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)
	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん ぶりの香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 鶏肉の塩焼き 金時豆煮 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 金平ごぼう 味噌汁(うまい菜・しいたけ) いりこ風味 胡瓜の浅漬け	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根と豚肉のとりみ炒め キャベツの土佐酢和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 肉団子が(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) 大根とコーンの香味ドレサラダ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん かれのい(ケリル(オニオンソース) 白菜とニラと豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て ミルク寒天のマヨソースかけ
	エネ 588 kcal 蛋白 31 g 脂質 19.6 g 食塩 2.15 g	エネ 515 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 14.1 g 食塩 1.48 g	エネ 590 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 18.7 g 食塩 2.38 g	エネ 466 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.11 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.8 g 食塩 3.09 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 3.14 g	エネ 485 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.03 g
計	エネ 1494 kcal 蛋白 63 g 脂質 43.4 g 食塩 7.79 g	エネ 1510 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 42.8 g 食塩 6.25 g	エネ 1541 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 39.5 g 食塩 6.08 g	エネ 1512 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 45.3 g 食塩 6.75 g	エネ 1565 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 47.7 g 食塩 7.28 g	エネ 1601 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 49.8 g 食塩 7.35 g	エネ 1457 kcal 蛋白 60 g 脂質 42.6 g 食塩 5.76 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 中華風だし巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 鶏つみれの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) マヨサラダ 味噌汁(しろな・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	黒糖クリームパン スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜と油揚げの麦味噌和え 特製ももジュース
	エネ 363 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩 1.66 g	エネ 383 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 9.1 g 食塩 1.61 g	エネ 382 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 8.9 g 食塩 1.78 g	エネ 335 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 4.9 g 食塩 1.27 g	エネ 391 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 8.4 g 食塩 1.66 g	エネ 331 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.55 g	エネ 411 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 15.3 g 食塩 1.36 g
昼	ごはん 焼きさばの南蛮漬け ごぼうと油揚げの炒め煮 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(白菜・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) パイン缶の紅茶ジュレ	親子丼 大豆としいたけの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん さわらの煮付け れんこんと平天の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	炊き込みご飯 さけの若狭焼き 里芋とグリーンピースのそぼろ煮 白菜と人参の和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) いりこ風味	ボーカカレー キャベツとツナのマリネ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキの唐揚げ(白ねぎソース) もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)
	エネ 540 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.55 g	エネ 606 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.43 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 8.3 g 食塩 3.1 g	エネ 497 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.96 g	エネ 474 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 6.6 g 食塩 2.98 g	エネ 542 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.16 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.6 g 食塩 2.08 g
お	パウムクーヘン	あんシュー(いちごあん)	チョコマドレーヌ	フルーツ(バナナ)	おしるこ	みるくまんじゅう(白あん)	スイートポテト
	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 28 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 0.1 g 食塩 0 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん クリームチキン ベーコンと枝豆の塩バターソテー コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 白菜と豚肉のとりみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(豆腐・花麴)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き スパゲティサラダ すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 豚肉の生姜炒め かにシューマイ チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん おでん かりフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 高菜炒め	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 529 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 22.8 g 食塩 1.96 g	エネ 452 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.74 g	エネ 523 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩 1.98 g	エネ 572 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.4 g 食塩 2.33 g	エネ 529 kcal 蛋白 16 g 脂質 17.3 g 食塩 2.74 g	エネ 527 kcal 蛋白 19.8 g 脂質 18.9 g 食塩 2.27 g	エネ 494 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.4 g 食塩 1.63 g
計	エネ 1515 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 52 g 食塩 6.25 g	エネ 1542 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.87 g	エネ 1554 kcal 蛋白 61.2 g 脂質 44.3 g 食塩 7.07 g	エネ 1433 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 39.1 g 食塩 5.56 g	エネ 1546 kcal 蛋白 62 g 脂質 32.6 g 食塩 7.41 g	エネ 1534 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 41 g 食塩 6.03 g	エネ 1519 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 50.9 g 食塩 5.13 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜 日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん だし巻き卵 しろなのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 白身魚のつまれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの和え物 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん かに玉 大根とちくわの和風ドレサダ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん ブレーションオムレツ(コンソメソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの白ごま和え 金時豆煮 味噌汁(白菜・あさり)	抹茶粒あんぱん チキンピカタ チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え ミルクゼリー
	エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.2 g 食塩 1.86 g	エネ 352 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.45 g	エネ 374 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.92 g	エネ 346 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.7 g	エネ 344 kcal 蛋白 11 g 脂質 4.1 g 食塩 1.98 g	エネ 464 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 10.1 g 食塩 2.09 g	エネ 426 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 11.5 g 食塩 1.54 g
昼	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) ごぼうと豚肉の炒り煮 すまし汁(うまい菜・しいたけ) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ミートソーススパゲッティ チーズのオムレツ ブロッコリーのスローサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん ホッケのたれ焼き 豚肉の和風炒め 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) きざみ高菜	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんとちくわの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)
	エネ 473 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23.8 g 食塩 3.36 g	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.2 g 食塩 2.05 g	エネ 510 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 21.5 g 食塩 3.35 g	エネ 514 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.74 g	エネ 497 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.53 g	エネ 576 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 24.8 g 食塩 2 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 11.5 g 食塩 2.19 g
お	酒まんじゅう	豆乳かすてら	抹茶あん餅(やわらか餅)	黒糖まんじゅう(こしあん)	シルベーナ	プリン(カラメルソース)	ココアカップケーキ
	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.7 g 食塩 0.01 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	エネ 77 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g
タ	ごはん さんまの生妻煮 大根と豚肉の金平 玉子豆腐 味噌汁(ソーメン)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) いりこ風味	ごはん さばの南部焼き やっこ(醤油) キャベツのピーナツドレサダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 カリフラワーのアイランドドレサダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 いんげんのバンパンドレサダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと焼き豚の炒め物 キャベツと平天のたらこマヨサラダ 味噌汁(里芋・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 555 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 22.9 g 食塩 3.46 g	エネ 519 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 19 g 食塩 1.83 g	エネ 528 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 17.7 g 食塩 2.27 g	エネ 500 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 10.8 g 食塩 2.54 g	エネ 575 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 23.8 g 食塩 1.98 g	エネ 491 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.35 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g
計	エネ 1533 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 58.2 g 食塩 8.74 g	エネ 1520 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 44.7 g 食塩 5.5 g	エネ 1496 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 48.7 g 食塩 7.54 g	エネ 1487 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 32.2 g 食塩 6.07 g	エネ 1513 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 45.6 g 食塩 6.53 g	エネ 1645 kcal 蛋白 71 g 脂質 52.9 g 食塩 6.54 g	エネ 1541 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 45.9 g 食塩 5.52 g
日付	30						
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	11月22日(日)夕食 鶏肉の柚子風味グリル		11月25日(水)昼食 ミートソース スパゲッティ			
	エネ 343 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.44 g						
昼	ちらし寿司 白菜とニラと豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 赤だし(あさり・油揚げ)						
	エネ 511 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 13.3 g 食塩 3.77 g						
お	柿ミックスゼリー	鶏肉の柚子風味グリルは、鶏肉を香ばしく焼き上げ、柚子の爽やかな香りと酸味を楽しむ料理です。鶏肉の旨味と柚子のさっぱりとした風味がよく合い、口に入れたときにふわっと広がる香りが特徴です。		ミートソーススパゲッティは、ひき肉と玉ねぎなどの野菜をトマトと一緒に煮込んだソースをスパゲッティにかけて食べる料理です。			
	エネ 52 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.06 g						
タ	ごはん 鶏肉のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 もやしとコーンの香味ドレサダ 味噌かきたま汁						
	エネ 558 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.4 g 食塩 2.48 g						
計	エネ 1463 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 41.3 g 食塩 7.75 g						

