

曜日	月	あい N様	水	木	しんじゅ T様	あかね 松花堂弁当	だいたい 松花堂弁当
日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	むらさき K様
朝食	ご飯 わかめとしめじの 味噌汁 ウィンナーと白菜の炒め物 金時豆 (牛乳)	ご飯 もやしとにらの 味噌汁 里芋の煮物 玉葱サラダ (牛乳) 	ご飯 とろろ昆布と大根菜の 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 白菜のレモン風味お浸し (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 野菜とソーセージのソテー ポテトサラダ (牛乳)	ご飯 絹さやと白玉麩の 味噌汁  炒り玉子 チンゲン菜のしらす和え (牛乳)	ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 竹輪の炒め煮 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 白玉麩と春菊の 清汁 甘辛肉団子 キャベツのサラダ (牛乳)
昼食	～ハロウィンメニュー～ キャロットピラフ 野菜スープ タンドリーチキン かぼちゃのミルク煮 	ご飯 オクラとじゃが芋の 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ	ご飯 かぶと油揚げの 味噌汁 手作りおろしハンバーグ 車麩の含め煮 オクラの梅和え	～文化の日～ ちらし寿司 青菜と花麩  の清汁 秋野菜の煮物 小松菜の白和え	ご飯 しめじと青ネギの 味噌汁 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 いんげんのごま和え	ご飯 もやしとベーコンの コンソメスープ カレーのクリームソース ポテトフライ れんこんサラダ	ご飯 じゃが芋と菜の花の 味噌汁 豚肉の彩り炒め 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの塩糎和え
間食	マンゴープリン	牛乳寒天わらび餅	ソフトサラダ煎餅	いちごクレープ	ココア蒸しパン	カスタードプリン	フルーツヨーグルト 
夕食	ご飯 白玉麩と青ネギの 清汁 鱈の南蛮漬け 切干大根と竹輪の煮物	ご飯 長葱と春菊の 清汁 豚バラと茄子の味噌炒め ひじきの煮物	ご飯 玉子と青ネギの 味噌汁 鰯の削り焼き ほうれん草のナムル	ご飯 オクラとなるとの 味噌汁 肉豆腐 茄子の炒め物	ご飯 冬瓜とオクラの 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 白菜の土佐醤油和え	ご飯 わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ	ご飯  高野豆腐と青菜の 味噌汁 ホキの幽庵焼き ゴボウサラダ
エネルギー	1525 kcal	1541 kcal	1463 kcal	1546 kcal	1466 kcal	1492 kcal	1508 kcal
蛋白質	60.3 g	57.5 g	64.4 g	55.6 g	59.9 g	59.2 g	55.9 g
食塩量	7.7 g	7.3 g	7.6 g	7.3 g	7.5 g	7.0 g	7.0 g

曜日	あい N様	火	れもん 松花堂弁当	木	金	みどり 松花堂弁当	日
日	11月7日	11月8日	あい K様	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
朝食	ご飯 絹さやと玉葱の 味噌汁  厚揚げの煮物 大根のゆかり和え (牛乳)	ご飯 小町麩と青菜の 味噌汁 玉子とじ ほうれん草のわさび和え (牛乳)	ご飯 油揚げとニラの 味噌汁 ウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ (牛乳) 	ご飯 冬瓜と青ネギの 味噌汁 肉詰めいなり とろろ芋 (牛乳)	ご飯 高野豆腐と青菜の 味噌汁 彩り団子の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ベーコンとカブのコンソメ煮 小松菜のかに風味サラダ (牛乳)	ご飯 油揚げと茄子の 味噌汁 つみれ煮 金時豆  (牛乳)
昼食	～立冬、ほかほか献立～ ひじきご飯  さつまいも汁  赤魚の冬かすみ漬け かぶのとろみ煮 	ご飯 キャベツとオクラの 味噌汁 揚げ出し豆腐五日あんかけ 白菜の生姜和え フルーツ	ご飯  玉子と青菜の 清汁 鶏肉の香味焼き 刻み昆布の煮物 小松菜の桜和え	塩野菜ラーメン かに焼売  大根の甘酢和え	ご飯 かぶと絹さやの 味噌汁 牛肉コロッケ 茄子の含め煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 小町麩と菜の花の 味噌汁 鰯の磯焼き 竹輪とれんこんの炒り煮 もやしの塩昆布和え	ハヤシライス マヨたま包み揚げ ツナサラダ 乳酸菌飲料 
間食	白あん羊羹	抹茶ケーキ	あずき饅頭	牛乳みかん寒天	はちみつりんごケーキ	フルーツヨーグルト	ぼたぼた焼き
夕食	ご飯 はんぺんととろろ昆布の 清汁 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ	ご飯 冬瓜と絹さやの 清汁 鯖の葱田楽 豚ひき肉ともやしの炒め物	ご飯 キャベツと茄子の 味噌汁 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ	ご飯 白玉麩と春菊の 清汁 メバルの変わり焼き ブロッコリーの明太和え	ご飯 菜の花と長葱の 清汁 鶏肉のカレー醤油焼き 白菜のサラダ	ご飯 玉子スープ 麻婆豆腐 華風ソテー	ご飯 えのきと小松菜の 味噌汁 鱈のみぞれあん カリフラワーのピーナツ和え
エネルギー	1460 kcal	1458 kcal	1516 kcal	1468 kcal	1537 kcal	1496 kcal	1475 kcal
蛋白質	59.8 g	61.1 g	56.1 g	60.3 g	57.2 g	58.2 g	58.8 g
食塩量	7.7 g	6.8 g	7.4 g	7.5 g	7.0 g	6.7 g	7.4 g

曜日	月	あお 松花堂弁当	水	もも E様	金	ひすい 松花堂弁当	あい 松花堂弁当
				むらさき S様			
日	11月14日	11月15日	11月16日	しんじゅ H様	11月18日	11月19日	11月20日
朝食	ご飯 オクラと白玉麩の 味噌汁 炒り豆腐 白菜の浅漬け (牛乳)	ご飯 春菊としめじの 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 コンソメスープ キャベツとウインナーの クリーム煮 ほうれん草のフレンチサラダ (牛乳)	ご飯 えのきととろろ昆布の 味噌汁 三色高野信田煮 オクラのおかか和え (牛乳)	ご飯 春菊と里芋の 味噌汁 えび団子の炒め物 カリフラワーの甘酢和え (牛乳)	ご飯 さつまいもとニラの 味噌汁 冬瓜の煮物 チンゲン菜のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 菜の花と油揚げの 味噌汁 和風オムレツ いんげんのピーナツ和え (牛乳)
	昼食	ご飯 わかめといんげんの 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き きのこと冬瓜の煮物 フルーツ	ご飯 かぶと青ネギの 清汁 肉野菜炒め 里芋の田楽	ご飯 もやしと青菜の 味噌汁 赤魚の煮付け 茶碗蒸し いんげんの梅和え	～秋の満腹メニュー～ ご飯 味噌汁 チキン南蛮 さつまいものリンゴ煮 ほうれん草のゆず和え	ポークカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 乳酸菌飲料	ご飯 わかめと長葱の 味噌汁 鯖の味噌煮 茄子のにんにく炒め 大根のサラダ
間食	黒糖ケーキ	お茶羊羹	蒸しパン (ブルーベリークリーム)	チョコレートババロア	杏仁豆腐	バウムクーヘン	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 玉葱とさつまいもの 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじき大豆の煮物	ご飯 油揚げとチンゲン菜の 味噌汁 鯖の粕漬け 茄子のごまだれ和え	ご飯 白玉麩の菜の花の 清汁 豚肉のくわ焼き ポテトサラダ	ご飯 白菜とニラの 味噌汁 カレイのバター焼き 小松菜のわさび和え	ご飯 カブのスープ 豆腐の玉子あんかけ 焼売	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のトマトソース マカロニソテー	ご飯 冬瓜としめじの 中華スープ 豚肉と野菜の塩昆布炒め かに豆腐のふんわり天
エネルギー	1488 kcal	1465 kcal	1541 kcal	1475 kcal	1472 kcal	1499 kcal	1492 kcal
蛋白質	60.2 g	58.1 g	61.7 g	57.2 g	56.1 g	56.2 g	55.9 g
食塩量	7.4 g	7.3 g	7.6 g	7.2 g	7.4 g	7.1 g	7.6 g

曜日	あお I様	火	あかね M様	むらさき 松花堂弁当	あお M様	しんじゅ 松花堂弁当	日
日	ひすい K様	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
朝食	ご飯 高野豆腐と青葱の味噌汁 枝豆しんじょの煮物 とろろ芋 (牛乳) 	ご飯 春菊と小町麩の味噌汁 厚揚げの甘辛煮 白菜サラダ (牛乳)	ご飯 しめじと里芋の清汁 小松菜と玉子の炒め物 もやしのゆかり和え (牛乳) 	ご飯 春菊と油揚げの味噌汁 彩り団子の煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯  栄養強化 コーンクリームスープ ソーセージと野菜のトマト煮 マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 はんぺんとにらの味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 春菊とさつま芋の味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え (牛乳)
昼食	ご飯 ほうれん草と玉葱のコンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 蒸し餃子 冬瓜の水晶煮	ロールパン  クリームシチュー 豆腐ナゲット ブロッコリーサラダ 	ご飯 玉子と青菜の味噌汁 ほっけのごま焼き ごぼうと豚肉の煮物 白菜の甘酢和え	二色丼 冬瓜と青葱の清汁 かぼちやのふわふわ豆腐 ツナサラダ 	ご飯 高野豆腐とオクラの清汁 鱈の西京焼き 蓮根の炒り煮 ほうれん草のお浸し	野菜たっぷり 味噌うどん 厚焼き玉子 小松菜の白和え 
間食	りんご羊羹	スイートポテト	やわらかおかき	きな粉プリン	フルーツヨーグルト	ロールケーキ	黒蜜寒天
夕食	ご飯 南瓜と青菜の味噌汁 メバルの塩焼き 蓮根の煮物	ご飯 油揚げとニラの味噌汁 鶏肉の土佐煮 もずくの酢の物	ご飯 白玉麩と菜の花の味噌汁  ぶり大根 ハムとごぼうのサラダ	ご飯 えのきスープ 麻婆茄子 春巻き	ご飯 しめじと菜の花の味噌汁 カレーの煮付け じゃが芋の明太炒め	ご飯 わかめと長葱の青菜の味噌汁 エビ団子の中華煮 チンゲン菜のサラダ	ご飯 小町麩と青葱の清汁 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物
エネルギー	1488 kcal	1496 kcal	1477 kcal	1538 kcal	1482 kcal	1502 kcal	1476 kcal
蛋白質	57.0 g	60.5 g	62.3 g	59.6 g	59.3 g	61.0 g	59.2 g
食塩量	7.2 g	7.2 g	7.5 g	7.2 g	7.2 g	7.2 g	7.6 g

曜日	もも 松花堂弁当	火	水
日	あかね T様	11月29日	11月30日
朝食	ご飯 わかめとつみれの 味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え (牛乳)	ご飯 里芋と長葱の 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆず風味サラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 ツナじゃが コールスローサラダ (牛乳)
昼食	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 茄子とベーコンのソテー 菜の花のチーズサラダ	ご飯 冬瓜とチンゲン菜の 味噌汁 ホキの南蛮漬け さつま芋と昆布の炒り煮 ブロッコリーのマスタードサラダ	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 トンカツ 金平ごぼう 春雨の酢の物
間食	水羊羹	カステラ	フルーチェ
夕食	ご飯 豆腐と絹さやの 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物	ご飯 えのきとオクラの 清汁 豚肉のすき煮 大根の梅和え	ご飯 玉子と春菊の 清汁 赤魚の酒蒸し 茄子の肉味噌あんかけ
エネルギー	1462 kcal	1465 kcal	1495 kcal
蛋白質	58.2 g	61.3 g	55.8 g
食塩量	7.1 g	7.6 g	7.3 g

