

# 2013年11月分

# 献立表

	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝食	ご飯 味噌汁 がんも煮 おひたしなめ茸和え 納豆 梅干し 365	ご飯 味噌汁 焼魚 切り干し大根 かまぼこ 煮豆 390	パン コーヒー ほうれん草 ベーコンソーテー 目玉焼き 420	ご飯 味噌汁 がんも煮 なめ茸おろし和え 胡瓜のちくわ和え 佃煮 390	ご飯 味噌汁 玉子焼き 丸天煮 しらすおろし和え 梅干し 365	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 おひたし 佃煮 梅干し 335	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 玉子豆腐 かまぼこ 350	ご飯 味噌汁 野菜炒め 高野豆腐煮 胡瓜の梅肉和え 430
昼食	中華丼 スープ 杏仁豆腐 420	煮込みうどん ゼリー 400	焼きそば スープ 430	チャーハン スープ餃子 430	お好み焼き スープ 450	スパゲティナポリタン スープ 450	サンドイッチ スープ バナナ 440	ラーメン みかん缶 420
おやつ	お菓子 80	バームクーヘン 80	バナナ 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	どら焼き 80	蒸しパン 80
夕食	ご飯 クリームシチュー 高野豆腐煮 胡麻和え なます 540	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ 大根きんぴら 530	ちらし寿司 お吸い物 きんぴらごぼう 煮豆 胡麻和え 470	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 玉子豆腐 510	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 切り干し大根 もやしツナ和え 煮豆 500	カレーライス サラダ・トマト 福神漬け らっきょう 535	ご飯 味噌汁 天ぷら ささみと胡瓜の和え物 がんも煮 530	ご飯 味噌汁 サンマ煮 ポテトサラダ 丸天煮 480
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal

	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	ご飯 味噌汁 焼魚 がんも煮 玉子豆腐 かまぼこ 410	パン コーヒー ウインナー 温野菜 トマト 420	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 ほうれん草ツナ和え 佃煮 370	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 納豆 なます 梅干し 340	ご飯 味噌汁 野菜炒め 丸天煮 胡瓜の梅肉和え 410	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え 佃煮 煮豆 350	ご飯 味噌汁 焼魚 おひたし 大根きんぴら 玉子豆腐 390	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 納豆 おひたしなめ茸和え なます 355
昼食	たぬきそば 杏仁豆腐 390	エビピラフ スープ サラダ 400	いなり寿司 すり身汁 桃缶 450	焼うどん スープ バナナ 450	パン スープ サラダ 400	お好み焼き スープ 450	中華丼 スープ 杏仁豆腐 420	家路ふれあい祭り 弁当 420
おやつ	甘酒 クッキー 80	お菓子 80	お菓子 80	フルーツヨーグルト 80	三方六 80	マシュマロ ヨーグルト 80	お菓子 80	パン 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ トマト添え マカロニサラダ なます 525	ご飯 クリームシチュー 大根きんぴら おひたしなめ茸和え 510	ご飯 豚汁 焼魚 がんも煮 玉子豆腐 煮豆 490	ご飯 スープ餃子 かに玉(あんかけ) 春雨サラダ 520	混ぜご飯 味噌汁 シュウマイ かぼちゃ煮 長いもの千切り 520	ご飯 味噌汁 ささみフライ キャベツ・トマト 切り干し大根 冷奴 長いもの酢の物 520	ちらし寿司 お吸い物 うま煮 もやしとほうれん草の おひたし 煮豆 500	カレーライス サラダ キウイ・トマト 福神漬け らっきょう 555
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 990kcal

# 2013年11月分

# 献立表

	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
朝食	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ベーコン入り トマト キウイ 400	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 冷奴 煮豆 360	ご飯 味噌汁 玉子焼 丸天煮 しらすおろし和え 梅干し 365	ご飯 味噌汁 焼き魚 おひたし 玉子豆腐 かまぼこ 340	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 煮豆 おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 かまぼこ 390	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろ芋 ほうれん草ツナ和え 佃煮 370	パン コーヒー ハムエッグ 野菜サラダ トマト 420
昼食	チャーハン スープ バナナ 400	親子丼 味噌汁 450	焼きそば スープ 430	パン スープ サラダ 桃缶 450	カレーうどん 杏仁豆腐 450	三色丼 味噌汁 430	ラーメン みかん缶 420	中華丼 スープ バナナ 390
おやつ	三方六 80	マシュマロ 80	ふかしイモ 80	人形焼 80	クッキー 80	蒸しパン 80	お菓子 80	ぶどう 80
夕食	ご飯 味噌汁 焼餃子 ポテトサラダ 大根きんぴら 520	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ フロッキーソテー 胡瓜の酢の物 佃煮 520	ご飯 けんちん汁 コロッケ(キャベツ) 高野豆腐煮 煮豆 530	ご飯 味噌汁 煮物 大根・丸天・鶏肉など マカロニサラダ 長いもの千切り 佃煮 530	混ぜご飯 味噌汁 サンマ煮 もやしとツナ和え 高野豆腐煮 530	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 丸天煮 春雨サラダ 490	ご飯 クリームシチュー 大根きんぴら 胡瓜とちくわ和え 煮豆 540	わかめご飯 味噌汁 シュウマイ もやしピーマン炒め ポテトサラダ なます 515
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1405kcal

	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
朝食	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え がんも煮 梅干し 395	ご飯 味噌汁 焼魚 大根きんぴら 玉子豆腐 370	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたしなめ茸和え 胡瓜ちくわ和え 380	ご飯 味噌汁 サンマ煮 なめ茸おろし和え おひたし かまぼこ 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め 丸天煮 梅干し 405	ご飯 味噌汁 玉子焼き 高野豆腐煮 納豆 なます 405		
昼食	焼うどん スープ 410	スパゲティミートソース スープ 480	パン スープ サラダ 400	いなり寿司 すり身汁 410	エビピラフ スープ プリン 410	たぬきそば 胡麻和え 杏仁豆腐 425		
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80		
夕食	ご飯 味噌汁 おでん(大根・はんぺん ちくわなど) マカロニサラダ 佃煮 なます 515	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ささみと胡瓜の和え物 かぼちゃ煮 480	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 冷奴 丸天煮 540	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら なます 胡麻和え 535	ちらし寿司 お吸い物 がんも煮 冷奴 もやしとツナの和え物 510	ご飯 豚汁 焼魚 春雨サラダ 玉子豆腐 煮豆 500		
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1410kcal		