

2012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 焼き魚 おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 丸天煮 青菜のなめ茸和え なます 冷奴 345	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	パン コーヒー スクランブルエッグ ブロッコリー 500	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 玉子豆腐 430	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 煮豆 345	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし なます 325
昼食	焼きそば スープ 430	チャーハン スープ 370	中華丼 スープ 350	そば おひたし 310	親子丼 味噌汁 450	スパゲティナポリタン スープ 480	パン スープ サラダ 430	エビピラフ スープ 370
おやつ	柿 80	柿 80	どらやき 80	羊羹 80	羊羹 80	菓子パン 80	ドーナツ 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 煮豆 550	ちらし寿司 お吸い物 切り干し大根 キュウリとちくわのサラダ 595	混ぜご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 大根の酢漬け マカロニサラダ 600	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	ご飯 味噌汁 煮魚 春雨サラダ 大豆煮 おひたし 445	ご飯 スープ餃子 かに玉 キュウリ浅漬け 冷奴 490	豚丼 味噌汁 浅漬け 530	ぬくもり弁当 味噌汁 530
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 775kcal

	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 丸天の煮物 しらすおろし和え 玉子豆腐 佃煮 340	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし なます 342	パン コーヒー ハムエッグ 500	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろいも 佃煮 460	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 納豆 おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 がんも煮物 とろろいも おひたし 煮豆 370	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 しらすおろし和え おひたし 佃煮 340
昼食	中華丼 スープ 350	煮込みうどん 青菜となめ茸の和え物 340	チャーハン スープ 370	お好み焼き スープ 450	ラーメン 380	パン スープ サラダ 430	焼きそば スープ 430	中華丼 味噌汁 350
おやつ	たこやき 80	お菓子 80	カボチャ団子 80	どら焼き 80	パン 80	せんべえ 80	ようかん カステラ 80	まんじゅう 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ マカロニサラダ 切り干し大根 ごま和え 615	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	(出前) 豚丼 味噌汁 950kcal	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 煮豆 大根酢漬け 415	ご飯 味噌汁 天ぷら 切り干し大根 冷奴 580	ご飯 味噌汁 うま煮 春雨サラダ 玉子豆腐 535	ご飯 けんちん汁 さんま煮 ごま和え 冷奴 495	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 大豆煮 620
	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1362kcal	総カロリー数 950kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1390kcal

2012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	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 340	パン コーヒー ゆで卵 ウインナー サラダ 400	ご飯 味噌汁 野菜炒め とろろ芋 煮豆 445	ご飯 味噌汁 焼き魚 おひたし 納豆 佃煮 355	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 しらすおろし和え おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろいも おひたし なます 330	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 納豆 玉子豆腐 佃煮 330
昼食	家路ふれあい祭 特別メニュー 350	たぬきそば 浅漬け 350	エビピラフ スープ 370	いなり寿司 お吸い物 浅漬け 380	パン スープ サラダ 430	チャーハン スープ 370	カレーうどん 390	中華丼 スープ 350
おやつ	お菓子 80	ホットケーキ 80	お菓子 80	パン 80	お菓子 80	アンパン 80	どら焼き 80	カステラ 80
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ササミとキュウリの和え物 冷奴 佃煮 517	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	混ぜご飯 味噌汁 さんま煮 切り干し大根 おひたし 510	ご飯 クリームシチュー 大豆煮 マカロニサラダ 590	ご飯 味噌汁 春巻き 大根のきんぴら カニ風味サラダ 冷奴 540	ぬくもり弁当 味噌汁 575	ご飯 味噌汁 コロケ レタス トマト もやしとツナの和え物 きんぴらごぼう 冷奴 575	出前 760kcal
	総カロリー数 937kcal	総カロリー数 1430kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 790kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 760kcal

	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	パン コーヒー ツナ入りスクランブルエッグ ブロッコリー トマト 400	ご飯 味噌汁 切り干し大根 青菜となめ茸和え 佃煮 なます 350	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし 佃煮 370	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 370	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 納豆 おひたし なます 342	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 玉子豆腐 355		
昼食	エビピラフ スープ 370	ミートソース スープ 500	お好み焼き スープ 450	パン スープ サラダ 430	煮込みうどん 青菜となめ茸和え 340	たぬきそば おひたし 350		
おやつ	お菓子 80	まんじゅう 80	おかし 80	お菓子 80	芋、かぼちゃの塩ゆで 80	どらやき せんべえ 80		
夕食	ご飯 味噌汁 大根と丸天の煮物 春雨サラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 丸天煮 もやしのおひたし 酢の物 460	ご飯 味噌汁 豚しょうが焼き 大根サラダ 冷奴 470	ご飯 味噌汁 スープ餃子 切り干し大根 玉子豆腐 佃煮 495	カレーライス サラダ ラッキョウ 福神漬け 600	ご飯 味噌汁 天ぷら ごま和え 冷奴 580		
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1370kcal	総カロリー数 1375kcal	総カロリー数 1362kcal	総カロリー数 1365kcal		