



	朝食	昼食	夕食	15時
11月8日 (月) エネルギー 1575 たんぱく質 61.4	御飯 アスパラとエビの炒め物 スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 たらの磯辺揚げ 鶏肉と里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	いちごフルーチェ
11月9日 (火) エネルギー 1791 たんぱく質 66.1	御飯 秋刀魚の生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 肉そば 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのゴマ和え フルーツ	御飯 イタリアンオムレツ イカ団子と野菜のコンソメ煮 ポテトサラダ・コーン コンソメスープ	パンケーキ
11月10日 (水) エネルギー 1435 たんぱく質 59	御飯 玉子ロール モロヘイヤのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 春雨の旨煮 白菜のホン酢和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 さばの野菜あんかけ カリフラワーの炒め 小松菜のゆかり風味 すまし汁	まんじゅう
11月11日 (木) エネルギー 1618 たんぱく質 59.2	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ 茄子とピーマン味噌炒め 春菊の香味ドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 家常豆腐 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ	カスタードどら焼 
11月12日 (金) エネルギー 1478 たんぱく質 62.4	御飯 高野豆腐のソホロアツカケ インゲンのピーナツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 あじのソテー・トマトソース キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁 	黒糖蒸しケーキ
11月13日 (土) エネルギー 1535 たんぱく質 58.3	御飯 じゃが芋の煮物 オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 豚肉の咖喱風味 さつま芋の甘辛煮 小松菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 かれいの沢煮 切干大根の煮物 豆サラダ すまし汁	人形焼
11月14日 (日) エネルギー 1529 たんぱく質 66.9	食パン Caたっぷりオムレツ かぶのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	海鮮ちらし レンコンと竹輪のおかか煮 すまし汁 フルーツ	御飯 さわらのゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 青梗菜のホン酢和え 味噌汁	杏仁豆腐