日付	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	ごはん(のり佃煮)	ゆかりごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	クロワッサン(ジャム&マーガリン)	バターロール(ジャム&マーガリン)	ごはん (ふりかけ)	ごはん
	すまし汁	すまし汁	オクラスープ	かぼちゃのカレースープ	きのこのクリームスープ	すまし汁	味噌汁
	かぼちゃひき肉フライ	きのこの卵焼き	枝豆しんじょう	チキンナゲット	キウイサラダ	肉団子の甘酢あん	ボイルウインナー
		塩もみ野菜・オレンジ	千切りキャベツ	コールスロー	バナナ	千切りキャベツ・キウイフルーツ	
		惣菜(たけのこの土佐煮)	マンゴー		R-1ヨーグルト	惣菜(きのこと湯葉の煮物)	惣菜(大豆とひじきの煮物)
	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト		R-1ヨーグルト	R-1ヨーグルト
カロリー	①618kcal②18.6g③9.2g④124.0g⑤1.9g	①472kcal②17.4g③6.9g④87.5g⑤3.8g		①651kcal②20.1g③37.3g④65.1g⑤2.9g	①425kcal②11.6g③11.4g④73.4g⑤1.9g		
昼食	ごはん	マカロニグラタン	ごはん	親子丼	塩焼きそば		五目ラーメン
>	味噌汁	乾物スープ	味噌汁	すまし汁	チンゲン菜のかきたまスープ		チキンステック
	さんまのかば焼き	シーザーサラダ	チキンピカタのパスタ添え		サーモンのカルパッチョ	0 0 0 0 0 0	フライドポテト
	塩もみ野菜	肉じゃが	りんご	アロエフルーツ	ヨーグルトサラダ		千切りレタス
	キウイフルーツ	みかん	ツナのカレー炒め				ムースの果物添え
	さつまいもサラダ	0×13·7C					ム 人の未物がえ
カロリー		①574kcal②26.7g③20.6g④79.5g⑤3.1g	(1)715kcal(2)28,0g(3)23,3g(4)104,9g(5)2,0g	①736kcal②33.5g③24.6g④100.3g⑤2.0g	①757kcal②24.1g③36.4g④98.2g⑤2.8g		①829kcal②36.7g③35.5g④99.8g⑤2.7g
間食昼		麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
門及四	スナック	東子パン	タボ チョコ菓子		東子パン	タボ チョコ菓子	タボ チョコ菓子
夕食	<u> </u>	楽サハノ ごはん	<u> 石狩ごはん</u>	ごはん	ごはん	ナョコ来丁 けんちんうどん	焼きおにぎり
/ 尽	竹輪の磯部揚げ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	鍋のから揚げ	のっぺい汁
	17輪の城市物り ちぎりレタス		9 まし/ 豚バラ大根	味噌刀 白身魚の甘酢和え		 ちぎりレタス	ポーチドエッグサラダ
					チキンカツ		
	 	コールスロー	ゆでたまごサラダ		コールスロー	トマト	カクテルゼリーポンチ
	ホイップフルーツ	りんご	みかん	みかん	プラム	杏仁みかん	
		蒸しきのこと小松菜の和え物			小松菜と桜えびのきんぴら		
カロリー	①486kcal②17.6g③18.0g④70.0g⑤2.1g	①645kcal②24.4g③24.7g④87.0g⑤1.9g	(1)690kcal(2)24.7g(3)34.3g(4)75.8g(5)2.7g	①559kcal②21.7g③13.5g④92.1g⑤2.1g	(1)640kcal(2)33 3g(3)18 2g(4)91 7g(5)2 6g	(1)617kcal(2)27 2g(3)28 8g(4)66 4g(5)2 2g	①535kcal②18.6g③9.9g④95.9g⑤2.0g
日付	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
日付朝食	11月10日(月) ごはん	11月11日(火) ごはん (ふりかけ)	11月12日(水)コッペパン (ジャム&マーガリン)	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン)	11月14日(金)バターロール (ジャム&マーガリン)	11月15日(土) ゆかりごはん	11月16日(日) ごはん
	11月10日(月) ごはん 味噌汁	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ	11月13日(木) ^{クロワッサン (ジャム&マーガリン)} ソーセージスープ	11月14日(金) バターロール(ジャム&マーガリン) かぶのスープ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁	11月16日(日) ごはん 味噌汁
	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き
	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 壬切りキャベツ・キウイフルーツ	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ
	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物)	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら)	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物)
	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト (518kcal(2)18.1g(3)9.1g(4)93.6g(5)3.0g	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト (0518kcal(2)18.1g(3)9.1g(4)93.6g(5)3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト (0518kcal(2)18.1g(3)9.1g(4)93.6g(5)3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kca(2)19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜
朝食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜
朝食 カロリー 昼食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー
朝食 カロリー 昼食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②544kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ コーヒーゼリー添え	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー
朝食 カロリー 昼食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ⑤513kcal②16.5g⑤5.1g⑥104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g⑥118.3g⑥4.0g 麦茶 スナック	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②544kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶	11月12日(水) コッペバン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ コーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜 (黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー
朝食 カロリー 昼食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ⑤513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャペツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal(②18.9g(③9.5g(④98.9g(⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ①544kcal(②25.1g(③10.3g(④92.7g(⑤2.6g	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ)	11月14日(金) バターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン ごはん	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯
カロリーを	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ⑤513kcal②16.5g⑤5.1g⑥104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g⑥118.3g⑥4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン	11月12日(水) コッペパン (ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 麻婆丼	11月13日(木) クロワッサン(ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal(217.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー
カロリーを	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal(216.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal(229.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼 すまし汁	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ +切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 麻婆丼 すまし汁	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal(2)17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダ コーヒーゼリー添え ①883kcal(2)33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) 味噌汁	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯 豚ごぼうスープ
カロリーを	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼 すまし汁 白身魚の甘酢煮	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ +切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kca(②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kca(②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ 麻婆丼 すまし汁 ごぼうとナッツのサラダ	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 えびカツ	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g①93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根
カロリーを	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal(216.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal(229.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼 すまし汁	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ +切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ菓子 麻婆丼 すまし汁	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんびら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g①93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティコーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ②663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ②518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根 ゆで野菜サラダ
カロリーを	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal②16.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal②29.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼 すまし汁 白身魚の甘酢煮	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ +切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kca(②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ①542kca(②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ 麻婆丼 すまし汁 ごぼうとナッツのサラダ	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン ではん 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜 りんご	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ②663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ではん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース りんご	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根
朝食 カロリー 昼食	11月10日(月) ごはん 味噌汁 納豆和え 浅漬け バナナ R-1ヨーグルト ①513kcal(216.5g③5.1g④104.0g⑤2.5g チキンドリア パスタスープ ミックスビーンズサラダ 洋梨のゼリー添え ①796kcal(229.0g③26.2g④118.3g⑤4.0g 麦茶 スナック そぼろ丼 すまし汁 白身魚の甘酢煮 フルーツのヨーグルト和え	11月11日(火) ごはん (ふりかけ) すまし汁 シューマイ +切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜 (山菜と湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①545kcal②18.9g③9.5g④98.9g⑤2.9g ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ゆでキャベツ かぼちゃの煮付け・りんご バンサンスー ②644kcal②25.1g③10.3g④92.7g⑤2.6g 麦茶 菓子パン ほうとううどん とびっこのオーロラサラダ	11月12日(水) コッペパン(ジャム&マーガリン) コーンスープ ハムソテー コールスロー オレンジ R-1ヨーグルト ①501kcal②17.5g③18.1g④71.1g⑤2.6g ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・りんご ゆず大根漬け ひじきとさつまいもの煮物 ②542kcal②23.3g③8.5g④99.7g⑤2.4g 麦茶 チョコ 麻婆丼 すまし汁 ごぼうとナッツのサラダ ホイップ和え	11月13日(木) クロワッサン (ジャム&マーガリン) ソーセージスープ ウインナードームオムレツ 千切りキャベツ プラム R-1ヨーグルト ①614kcal②17.4g③29.1g④80.3g⑤3.0g たれカツ丼 牛乳 ひじきと蕎麦のサラダコーヒーゼリー添え ①883kcal②33.1g③32.1g④122.5g⑤1.6g 麦茶 チョコ菓子 ごはん(ふりかけ) 味噌汁 白身魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ	11月14日(金) パターロール (ジャム&マーガリン) かぶのスープ オムレツ 野菜のバターソテー キウイフルーツ R-1ヨーグルト ①479kcak②18.1g③17.3g④65.7g⑤3.2g ハンバーグカレー 牛乳 温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ①854kcal②30.8g③33.7g④114.7g⑤2.9g 麦茶 菓子パン ごはん 味噌汁 えびカツ 塩もみ野菜 りんご 春雨のわさび和え	11月15日(土) ゆかりごはん かきたま汁 野菜入り鶏つくね 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜(黒酢根菜きんぴら) R-1ヨーグルト ①518kcal②18.1g③9.1g④93.6g⑤3.0g たらこスパゲッティ コーヒー牛乳 豚しゃぶサラダ フルーツゼリー ①663kcal②24.8g③21.9g④97.2g⑤1.9g 麦茶 せんべい ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのチリソース ちぎりレタス りんご 切り昆布の煮物	11月16日(日) ごはん 味噌汁 目玉焼き ゆで白菜・トマト・バナナ 惣菜(きのこと湯葉の煮物) R-1ヨーグルト ①587kcal②19.5g③11.1g④104.4g⑤2.3g チャーシュー麺 たこ焼き ゆで野菜 杏仁マンゴー ①518kcal②22.9g③11.5g④85.7g⑤2.4g 麦茶 クッキー 菜飯 豚ごぼうスープ ぶり大根 ゆで野菜 サラダ みかん