



11/16(日)昼食 あんかけオイスター焼きそば
オイスターソース炒めのたれを使用したあんかけを焼きそばに合わせました！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	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)
朝 食	チャンブルー ブロッコリーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー116kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.2g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.9g	野菜さつま揚げ ひじきのマヨあえ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー147kcal ●蛋白質5.7g ●脂質9.1g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.3g	鶏肉とじゃが芋のみそ炒め いんげんのごまあえ すまし汁(とろろ昆布・細葱)  ●エネルギー163kcal ●蛋白質8.2g ●脂質6.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.2g	いわしとひじきのハンバーグ れんこんの煮もの みそ汁(豆腐・太葱)  ●エネルギー140kcal ●蛋白質9.0g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.0g	豚肉とキャベツの煮もの ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー142kcal ●蛋白質7.0g ●脂質5.1g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.3g	白はんぺんとチンゲン菜のバターソテー いんげんの信田煮 みそ汁(焼麩・白菜)  ●エネルギー93kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.4g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	小松菜のスクランブルエッグ 新 なすの生姜煮 スープ(シエルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー158kcal ●蛋白質8.2g ●脂質8.6g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.5g
	鶏肉とれんこんの土佐煮 白はんぺんとオクラのサラダ カリフラワーの炒めもの みそ汁(卵・わかめ)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.4g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.5g	牛肉とキャベツのごま風味炒め 里芋のかに風味煮 大根のしそあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー218kcal ●蛋白質12.8g ●脂質9.3g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.9g	たらのムニエル 鶏肉とブロッコリーの煮もの 白菜のサラダ スープ(わかめ・細葱)  ●エネルギー207kcal ●蛋白質17.5g ●脂質9.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.9g	旬 鶏肉のブルコギソース炒め ちくわとキャベツのマヨあえ さつま芋の煮もの 鶏がらスープ(春雨・太葱)  ●エネルギー312kcal ●蛋白質16.1g ●脂質11.9g ●炭水化物39.2g ●食塩相当量3.1g	豚肉のガーリックソテー ウインナーと白菜の煮もの なすのドレッシングあえ みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー236kcal ●蛋白質15.5g ●脂質14.7g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.3g	新 ふんわり豆腐カツ 鶏肉とキャベツの煮もの 里芋のあえもの みそ汁(大根・太葱)  ●エネルギー270kcal ●蛋白質13.3g ●脂質12.1g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.1g	新 あんかけオイスター焼きそば カリフラワーのあえもの ごぼうの煮もの  ●エネルギー502kcal ●蛋白質19.5g ●脂質17.8g ●炭水化物73.4g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む
夕 食	さわらの彩り炒め 焼ちくわとチンゲン菜の煮もの スパゲティサラダ 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース)  ●エネルギー329kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.8g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.8g	鶏肉の照り焼き ハムとかぼちゃのサラダ もやしの煮もの みそ汁(わかめ・えのき茸)  ●エネルギー262kcal ●蛋白質23.0g ●脂質9.6g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.3g	豚肉と大根のとりみ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの なすのサラダ みそ汁(焼麩・青菜)  ●エネルギー304kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.2g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.4g	かつおの漬け丼 白菜の卵炒め オクラのあえもの すまし汁(とろろ昆布・細葱)  ●エネルギー203kcal ●蛋白質17.2g ●脂質9.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量3.3g	チキンクリームシチュー ベーコンとキャベツのソテー 大根のコーンあえ  ●エネルギー343kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.5g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量3.7g	旬 豚肉とさつま芋のポン酢炒め 白菜のツナあえ ブロッコリーの煮もの みそ汁(卵・細葱)  ●エネルギー405kcal ●蛋白質19.6g ●脂質23.2g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.3g	新 鶏肉の塩だれ焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの キャベツサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー250kcal ●蛋白質22.1g ●脂質10.0g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.8g



11/23(日)昼食 鶏肉とさつま芋の西京みそ炒め
人気の西京漬けの素と旬のさつま芋を使用した新メニューです！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
							勤労感謝の日
朝食	鶏肉とカリフラワーの炒めもの 彩りナムル みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー124kcal ●蛋白質8.4g ●脂質6.5g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.8g	五目揚げとかぼちゃの煮もの 白菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー99kcal ●蛋白質5.4g ●脂質1.0g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.7g	れんこん金平 キャベツのコールスロー みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー174kcal ●蛋白質7.2g ●脂質11.3g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.1g	納豆 彩りあえ みそ汁(豆腐・細葱)  ●エネルギー120kcal ●蛋白質10.1g ●脂質5.9g ●炭水化物8.1g ●食塩相当量1.8g	焼ちくわとブロッコリーのソテー カラフルピクルス スープ(レタス・玉葱)  ●エネルギー109kcal ●蛋白質3.2g ●脂質5.0g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.8g	ひとくちがんも 里芋のボン酢あえ みそ汁(焼麩・青菜)  ●エネルギー103kcal ●蛋白質6.3g ●脂質4.5g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.2g	ちくわ風磯辺揚げ なすのだししょうゆあえ みそ汁(さつま芋・人参)  ●エネルギー94kcal ●蛋白質5.5g ●脂質1.6g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.9g
昼食	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 焼ちくわとブロッコリーの煮もの 小松菜のあえもの みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー303kcal ●蛋白質16.2g ●脂質13.1g ●炭水化物33.6g ●食塩相当量3.6g	豚肉と大根のチゲ風 ハムともやしのサラダ キャベツの炒めもの みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー235kcal ●蛋白質13.5g ●脂質16.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.8g	さばとれんこんの炒めもの 豚肉の野菜巻きフライ 白菜のしそあえ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー373kcal ●蛋白質16.1g ●脂質27.2g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.7g	鶏肉の炭火焼 じゃが芋のかき玉煮 なすのあえもの みそ汁(大根・太葱)  ●エネルギー275kcal ●蛋白質23.3g ●脂質13.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.7g	豚肉とキャベツのはさみ蒸し 五目揚げと白菜の炒めもの オクラサラダ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー228kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.0g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.3g	【和食御膳】刻みうなぎの蒲焼井 れんこんの煮もの 大根のにらあえ すまし汁(青菜・太葱)  ●エネルギー202kcal ●蛋白質14.2g ●脂質11.0g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.4g	鶏肉とさつま芋の西京みそ炒め ブロッコリーの煮もの 白菜の二色あえ 鶏がらスープ(油揚げ・人参)  ●エネルギー348kcal ●蛋白質15.0g ●脂質17.7g ●炭水化物34.7g ●食塩相当量2.8g
夕食	豚丼 里芋のミモザサラダ れんこんの二色炒め 鶏がらスープ(わかめ・コーン)  ●エネルギー291kcal ●蛋白質16.5g ●脂質14.7g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.5g	たらのマヨパンかけ 五目揚げとカリフラワーの煮もの 長芋と胡瓜のあえもの みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー257kcal ●蛋白質15.5g ●脂質14.9g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量3.0g	鶏肉とかぼちゃの洋風煮 ウインナーとチンゲン菜の炒めもの キャベツのあえもの ミネストローネ  ●エネルギー295kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.7g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.8g	豚から揚げのチリソース炒め ブロッコリーのツナあえ ごぼうの煮もの 鶏がらスープ(白菜・わかめ)  ●エネルギー285kcal ●蛋白質13.2g ●脂質16.3g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.3g	ホッケの塩焼き 里芋の煮もの レタスのシャキシャキサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー146kcal ●蛋白質17.1g ●脂質4.7g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.7g	かしわ天 豆腐とほうれん草のサラダ じゃが芋の炒めもの みそ汁(卵・細葱)  ●エネルギー492kcal ●蛋白質29.2g ●脂質31.3g ●炭水化物29.5g ●食塩相当量2.8g	豚肉のごま風味焼き 胡瓜のかに風味あえ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー257kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.0g



11/27(水)夕食 愛媛県産真鯛ほぐし身ちらし
愛媛県産の脂のりの良い真鯛のほぐし身をちらしにしました！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	11月24日(月) 振替休日	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝食	豆腐ナゲット れんこんのうま煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	なすのそぼろ煮 キャベツの炒めもの みそ汁(油揚げ・細葱) 	鶏肉と大根のうま煮 ほうれん草と人参の白あえ みそ汁(焼麴・太葱) 	五目揚げとかぼちゃの塩バター炒め ナポリタン 鶏がらスープ(えのき茸・グリーンピース) 	野菜と高野豆腐のうま煮 もやしの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) 	白はんぺんとさつま芋の煮もの モロヘイヤのお浸し みそ汁(焼麴・玉葱) 	ミートオムレツ キャベツサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 
	●エネルギー188kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー191kcal ●蛋白質6.2g ●脂質13.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー90kcal ●蛋白質8.0g ●脂質2.6g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー195kcal ●蛋白質5.4g ●脂質7.4g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー88kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.6g ●炭水化物7.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー125kcal ●蛋白質4.6g ●脂質0.9g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー197kcal ●蛋白質8.6g ●脂質8.2g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.6g
昼食	豚肉といんげんの煮もの ツナマカロニサラダ れんこんの炒めもの みそ汁(焼麴・わかめ) 	ミニミカゴカマスの蒲焼き キャベツのかに風味サラダ かぼちゃの煮付け みそ汁(油揚げ・細葱) 	鶏肉と白菜のおかか炒め チンゲン菜のかき玉煮 なすのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	新 ごまみそとんかつ 五目揚げともやしの煮もの カリフラワーのサラダ 鶏がらスープ(焼麴・細葱) 	鶏肉とれんこんのすき煮 ちくわと大根の炒めもの レタスとコーンのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	海鮮野菜ラーメン 油揚げと里芋のあえもの いんげんの炒めもの 	鶏肉と小松菜の炒めもの 胡瓜のミモザサラダ ごぼうの甘辛煮 みそ汁(焼麴・えのき茸) 
	●エネルギー370kcal ●蛋白質18.6g ●脂質22.0g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー341kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.1g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー245kcal ●蛋白質15.2g ●脂質15.3g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー288kcal ●蛋白質12.5g ●脂質12.2g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー224kcal ●蛋白質12.6g ●脂質11.8g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー499kcal ●蛋白質23.3g ●脂質12.4g ●炭水化物71.6g ●食塩相当量3.1g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー216kcal ●蛋白質17.6g ●脂質9.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.3g
夕食	あじの彩り炒め じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・枝豆) 	揚げ餃子のカレーマヨ添え 白菜の煮もの ブロッコリーのナムル スープ(わかめ・玉葱) 	豚肉の甘酢焼き ちくわといんげんのサラダ 大根のあっさり煮 みそ汁(青菜・焼麴) 	愛媛県産真鯛ほぐし身ちらし ハムと胡瓜のあえもの キャベツの煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	豚肉のオイスター炒め 白菜のかに風味煮 オクラのだししょうゆあえ 鶏がらスープ(枝豆・太葱) 	バター醤油のチキンソテー ベーコンとかぼちゃの煮もの なすの華風あえ みそ汁(チンゲン菜・細葱) 	豚肉と大根のあごだし煮 ウィンナーとキャベツの炒めもの 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー267kcal ●蛋白質18.4g ●脂質10.5g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー353kcal ●蛋白質12.0g ●脂質20.7g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー241kcal ●蛋白質15.3g ●脂質13.7g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー140kcal ●蛋白質14.1g ●脂質4.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー271kcal ●蛋白質15.4g ●脂質11.3g ●炭水化物33.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー320kcal ●蛋白質22.5g ●脂質16.1g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー355kcal ●蛋白質14.5g ●脂質22.6g ●炭水化物29.2g ●食塩相当量3.3g