

(A)

	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)
朝	黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツ野菜ソ カルシウム牛乳	御飯 あじのみりん焼き &カリフラワーおほか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の炭火焼き~いんげんソ カルシウム牛乳	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン とりつくね~野菜を添えて カルシウム牛乳
朝間	オレンジジュース	100%りんごジュース	コーヒー牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース	オレンジジュース
昼	◇旅するランチ~福岡~ 御飯 筑前煮 ビーフンのたらこ炒め マンゴーヨーグルト お吸い物	◇白身魚トマトソースランチ 御飯 白身魚フライ~トマトソースを添え 付)ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え フルーツ(みかん) 塩ちゃんこ汁	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スナッパえんどう 豆サラダ りんごムース 野菜たっぷりスープ	◇ヒレかつランチ 御飯 ヒレかつ 付)キャベツ かぼちゃのマリネ ピーチゼリー クリームスープ	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 銀だらの照焼き 付)オクラ とろろ フルーツ(パイン) 塩豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜とツナのサラダ プリン かぼちゃのスープ	◇秋の爽り御膳 秋のちらし寿司 さつま芋のかき揚げ(がね) なすのおろしポン酢 けんちん汁
昼間	チーズケーキ	味噌まんじゅう	パニラクレープ	のり塩おかき	ドームケーキ(こしあん)	モカロールケーキ	クリームパン
夕	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1586 kcal	エネルギー 1616 kcal	エネルギー 1790 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1831 kcal	エネルギー 1716 kcal
	蛋白質 57.2 g	蛋白質 62.1 g	蛋白質 70.6 g	蛋白質 58.2 g	蛋白質 54.8 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 53.5 g
	脂質 44.5 g	脂質 24.3 g	脂質 51.7 g	脂質 54.1 g	脂質 56.4 g	脂質 48.9 g	脂質 50.6 g
	食塩相当 5.7 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 4.9 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.2 g
	食物繊維 17.9 g	食物繊維 27.6 g	食物繊維 29.2 g	食物繊維 17.2 g	食物繊維 15.7 g	食物繊維 27.6 g	食物繊維 17.1 g

(A)

	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)
朝	黒糖ロール さばの塩焼きトマトソースがけ カルシウム牛乳	カニとネギのお粥 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ヨーグルト	御飯 ホッケのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼キャベツソテー添 カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ～具沢山トマトソース カルシウム牛乳	御飯 さばの味噌煮 &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳
朝間	いちご牛乳	グレープジュース	100%りんごジュース	コーヒー牛乳	グレープジュース	オレンジジュース	いちご牛乳
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ フルーツ(みかん) ポタージュスープ	◇懐かしのコロケ定食 ゆかり御飯 コロケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー お吸い物	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 オクラと若芽の和え物 ピーチムース 中華スープ	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(りんご) 野菜を食べるスープ	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ビタミンゼリー 塩豚汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海鮮焼売 きなこプリン	◇お店のビーフカレー ビーフカレー 卵とブロッコリーのゴロコロサラダ ジョア
昼間	バナナクリームサンド	バウムクーヘン	バタークッキー&チョコクッキー(笑顔)鳴門金時ケーキ	ソフトぼうろ	いちごクレープ	抹茶パンケーキ	
夕	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草煮 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1872 kcal	エネルギー 1604 kcal	エネルギー 1844 kcal	エネルギー 1761 kcal	エネルギー 1634 kcal	エネルギー 1868 kcal	エネルギー 1856 kcal
	蛋白質 69.8 g	蛋白質 63.7 g	蛋白質 59.1 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 58.6 g	蛋白質 60.0 g	蛋白質 66.1 g
	脂質 66.8 g	脂質 34.5 g	脂質 58.4 g	脂質 56.5 g	脂質 48.5 g	脂質 63.1 g	脂質 66.7 g
	食塩相当 5.8 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 6.6 g
	食物繊維 24.7 g	食物繊維 23.5 g	食物繊維 29.9 g	食物繊維 15.6 g	食物繊維 18.5 g	食物繊維 26.3 g	食物繊維 16.5 g

(A)

	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)
朝	黒糖ロール スクランブルエッグ～いんげんソテー カルシウム牛乳	ホタテとたまごのお粥 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーソテー ヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン スクランブルエッグ～菜の花添え カルシウム牛乳	黒糖ロール とりつくね～いんげんソテー添 カルシウム牛乳	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼き～白菜添え カルシウム牛乳
朝間	アップルジュース	いちご牛乳	100%りんごジュース	グレープジュース	オレンジジュース	いちご牛乳	アップルジュース
昼	◇母さんの味！肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(みかん) 野菜を食べるスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き かぼちゃのサラダ キウイゼリー けんちん汁	◇わくわく！お寿司イベント 御飯 とろまぐろ 柿ゼリー かきたま汁	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(ミックス) お吸い物	◇金目の煮付け定食 御飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼう 卵豆腐のかにあんかけ 春菊のぼん酢和え さつま汁	◇塩豚汁定食 御飯 擬製豆腐 レバー炒め フルーツ(白桃) 塩豚汁	◇ソースやきそばランチ やきそば 唐揚げ バナナ豆乳
昼間	きみしぐれ	レモンケーキ	ソフトサラダ	いちごクリームサンド	黒棒	カスタードケーキ	吹雪まんじゅう
夕	御飯 メヌケの照焼き &きんぴらごぼう カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 マハルのあおさおろし煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1612 kcal	エネルギー 1665 kcal	エネルギー 1777 kcal	エネルギー 1797 kcal	エネルギー 1584 kcal	エネルギー 1770 kcal	エネルギー 1723 kcal
蛋白質	53.3 g	蛋白質 66.0 g	蛋白質 75.0 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 68.4 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 70.0 g
脂質	47.6 g	脂質 45.7 g	脂質 47.1 g	脂質 60.5 g	脂質 51.0 g	脂質 48.7 g	脂質 55.4 g
食塩相当	5.7 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.6 g
食物繊維	18.9 g	食物繊維 26.5 g	食物繊維 23.2 g	食物繊維 16.6 g	食物繊維 17.7 g	食物繊維 26.7 g	食物繊維 16.7 g

(A)

	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)
朝	黒糖ロール 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	カニとたまごのお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン ひき肉と玉葱のオムレツ ^{ハヤシ} カルシウム牛乳	黒糖ロール 銀鮭のバターソテー野菜ソテー添 カルシウム牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山の味噌汁 ヨーグルト	食パン ウインナー野菜のソテー カルシウム牛乳
朝間	コーヒー牛乳	オレンジジュース	100%りんごジュース	オレンジジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳
昼	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 春巻き ほうれん草のナムル 具沢山中華スープ	◇定番！あじフライランチ 御飯 あじフライ 付)キャベツ マカロニサラダ ヨーグルト かぼちゃのスープ	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 きゅうりの塩昆布和え 温泉卵 野菜たっぷりスープ [°]	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのバターソテー〜タルタルソース 付)スナップエンドウ ポテトサラダ グレープゼリー コーンスープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 白菜の和風和え フルーツ(りんご) 塩ちゃんこスープ [°]	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ [°] 杏仁デザート ごま油香るわかめスープ [°]	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス 温野菜サラダ [°] コーヒー豆乳
昼間	プリン	手作りマーブル蒸しパン	★スイーツの日★	ドームケーキ(チョコ)	バニラロールケーキ	もみじまんじゅう	いちご蒸しパン
夕	御飯 牛焼肉 &キャベツソテー オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのグリル [°] 香味ソース &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &切干大根 ブロッコリーサラダ [°] 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 51.5 g 食塩相当 7.5 g 食物繊維 16.9 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 34.2 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 24.0 g	エネルギー 1896 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 60.8 g 食塩相当 5.8 g 食物繊維 29.9 g	エネルギー 1816 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 51.1 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 24.1 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 57.1 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 15.1 g	エネルギー 1771 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 45.0 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 25.1 g	エネルギー 1776 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 54.6 g 食塩相当 6.8 g 食物繊維 21.2 g

(A)

	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)													
朝	黒糖ロール スクランブルエッグ〜ブロッコリーソテー カルシウム牛乳	ホタテとたまごのお粥 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し ヨーグルト													
朝間	オレンジジュース	(両方)ポカリ													
昼	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ピーマン 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃) さつま汁	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオイスターソ フルーツ(みかん) ワカメスープ													
昼間	チョコパン	コーヒークリームサンド													
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁													
	エネルギー 1806 kcal	エネルギー 1850 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 73.2 g	蛋白質 80.1 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 67.3 g	脂質 58.1 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	食塩相当 5.3 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g
	食物繊維 15.1 g	食物繊維 23.4 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g