献　立　表【一般食（常食）・選択食】

		11月9日　（月）	11月10日　（火）	11月11日　（水）	11月12日　（木）	11月13日　（金）	11月14日　（土）	11月15日　（日）
朝	A	御飯 白菜のみそ汁 洋風卵とじ 牛乳 果物	御飯 小松菜のみそ汁 マカロニサラダ 半熟卵 果物	御飯 大根のみそ汁 炒り煮 ヨーグルト 果物	御飯 じゃが芋のみそ汁 炒り卵 牛乳 果物	御飯 なすのみそ汁 ピーナツ和え 納豆 ヨーグルト	御飯 玉葱のみそ汁 白菜サラダ 半熟卵 ヤクルト400LT	御飯 大根のみそ汁 ツナソテー のむヨーグルト 果物
	B	パン ハチミツ 牛乳 洋風卵とじ 果物	パン ハチミツ 牛乳 マカロニサラダ 果物	パン ブルーベリージャム 牛乳 炒り煮 果物	パン ハチミツ 牛乳 炒り卵 果物	パン ハチミツ 牛乳 チーズ ピーナツ和え	パン ブルーベリージャム 牛乳 半熟卵 白菜サラダ	パン ハチミツ 牛乳 ツナソテー 果物
昼	A	御飯 そうめんと水菜の清汁 ホキの 山椒ソースかけ 海藻入り酢の物 プリン	鶏飯 鶏飯のスープ オランダ煮 ゆかりマヨ和え ヨーグルト	御飯 いかとしめじの清汁 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 果物	かけうどん かき揚げ ドレッシング和え スイートポテト	御飯 吉野鶏の清汁 サバの西京焼き 梅肉かけ 牛乳	御飯 小松菜と豆腐のみそ汁 酢豚 わさび酢和え 果物	ちらし寿司 麩とかいわれの清汁 ホキの ごまみりん焼き マカロニサラダ 果物
夕	A	御飯 筍とわかめのみそ汁 **おでん** 梅花ドレッシング和え 果物	御飯 青梗菜とえのきのみそ汁 **カマスの** **韓国風ムニエル** ピリ辛金平煮 りんご羹	御飯 いもこ汁 **シイラの煮付け** 華風酢の物 ココアふくれ菓子	御飯 白菜と油揚げの赤だし **豚肉と** **にんにくの芽の炒め物** ポテトマッシュサラダ 甘酢和え	御飯 ミネストローネスープ **豚ロースカツ** 海藻サラダ 果物	御飯 パンプキンスープ **カマスの磯辺焼き** アーモンド入りナムル 卵豆腐の冷あんかけ	御飯 具沢山みそ汁 **豆腐ハンバーグ** **ニラあんかけ** ピーナツ酢味噌和え 冷やしぜんざい
	B	御飯 筍とわかめのみそ汁 **えびの変わり天ぷら** 梅花ドレッシング和え 果物	御飯 青梗菜とえのきのみそ汁 **牛ステーキの** **ガーリック焼き** ピリ辛金平煮 りんご羹	御飯 いもこ汁 **タイの明太マヨ焼き** 華風酢の物 ココアふくれ菓子	御飯 白菜と油揚げの赤だし **ブリ大根** ポテトマッシュサラダ 甘酢和え	御飯 ミネストローネスープ **タルメの天ぷら** **抹茶塩添え** 海藻サラダ 果物	パン パンプキンスープ **チキングラタン** アーモンド入りナムル 卵豆腐の冷あんかけ	御飯 具沢山みそ汁 **ポークヒレカツ** ピーナツ酢味噌和え 冷やしぜんざい

※　お食事はなるべく早くお召し上がり下さい。
※　天候、その他の理由により献立の一部を変更することがあります。
※　選択食Bは、朝食66円・夕食89円の負担増にて選べる「特別メニュー」です。希望される方はスタッフまでお声かけ下さい。
※　選択食（月～日曜日）の締め切り時間は前週の木曜日13：00です。締め切り時間以降の変更はできかねます。

栄養管理部