

曜日	月	あい誕生日ケーキ	みどり誕生日ケーキ	木	あお お弁当	土	ひすい お弁当
日	11月8日	みどり お弁当	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ベーコンとじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ (牛乳) 	ご飯 茄子とニラの 味噌汁 炒り玉子 法蓮草のわさび和え (牛乳) 	ご飯 冬瓜と青葱の 味噌汁 肉詰めいなり 金時煮豆 (牛乳) 	ご飯 高野豆腐と大根葉の 味噌汁 彩り団子の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 菜の花とはんぺんの 味噌汁 ウインナーのケチャップ炒め 小松菜のカニ風味サラダ (牛乳)	ご飯 油揚げと茄子の 味噌汁 つみれ煮 納豆 (牛乳) 	ご飯 オクラと麩の 味噌汁 玉子とじ 白菜の浅漬け (牛乳)
昼食	菜飯  玉子とオクラの 味噌汁 揚げだし豆腐と五目あんかけ 小松菜の生姜和え フルーツ	ご飯 <b>HAPPY BIRTHDAY</b> キャベツと大根葉の 味噌汁 鶏の香草焼き ひじきと大豆の煮物 白菜の桜和え	ご飯 麩と春菊の すまし汁 カレイの変わり焼き ふろふき大根 ブロッコリーの明太和え	ご飯 かぶと絹さやの 味噌汁  メンチカツ 茄子の含め煮 法蓮草のしらす和え	ご飯 麩といんげんの 味噌汁 骨まで柔らかか秋刀魚の煮付け さつま芋と蓮根の炒り煮 もやしの塩昆布和え	 ハヤシライス 豆腐ナゲット ツナサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 玉葱と絹さやの 味噌汁 赤魚の粕漬け きのこと湯葉の煮物 ポテトサラダ
間食	蒸しパン または 抹茶ゼリー	あずき饅頭 または 水ようかん	スイートポテト	はちみつリンゴケーキ または青りんごゼリー	ミルクと小豆のデザート	フルーツヨーグルト	ココアケーキまたはバ バロア
夕食	ご飯 冬瓜と菜の花の すまし汁 鯖の塩焼き 刻み昆布の煮物	ご飯 玉葱と絹さやの 味噌汁 豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ	 ご飯 わかめスープ 野菜焼き肉 カニ焼売	ご飯 菜の花と長ネギの すまし汁 鯖の西京焼き 白菜のハムサラダ	 ご飯 玉子スープ 麻婆豆腐 華風ソテー	ご飯 えのきと小松菜の 味噌汁 鱈のみぞれあん カリフラワーのピーナッツ和え	ご飯 油揚げとわかめの 味噌汁 チキンステーキ 大根サラダ
エネルギー	1499 kcal	1466 kcal	1469 kcal	1465 kcal	1487 kcal	1472 kcal	1463 kcal
蛋白質	56.2 g	60.8 g	62.0 g	56.0 g	56.1 g	62.5 g	62.1 g
食塩量	7.6 g	7.2 g	7.0 g	7.3 g	7.6 g	7.3 g	7.1 g