

曜日	月	火	しんじゅ誕生日ケーキ	木	むらさき誕生日ケーキ しんじゅ誕生日デザート あい お弁当	土	あお誕生日ケーキ
日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日		11月20日	ひすい誕生日ケーキ
朝食	ご飯 春菊としめじの 味噌汁 はんぺんの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 じゃが芋と絹さやの コンソメスープ 野菜とソーセージのクリーム煮 法蓮草のフレンチサラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と榎の 味噌汁 三色高野信田煮 オクラのおかか和え (牛乳)	ご飯 春菊と里芋の 味噌汁 海老団子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬け (牛乳)	ご飯 さつま芋とニラの 味噌汁 冬瓜の煮物 青梗菜のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 菜の花と油揚げの 味噌汁 和風オムレツ いんげんのピーナッツ和え (牛乳)	ご飯 高野豆腐と白菜の 味噌汁 里芋の煮物 とろろ芋 (牛乳)
昼食	焼きそば マヨ玉包み揚げ フルーツ 	ご飯 麩と菜の花の すまし汁 鯖の味噌煮 茶碗蒸し カリフラワーの梅風味サラダ	ご飯 大根と長ネギの 味噌汁 チキン南蛮 秋野菜の煮物 法蓮草のゆず和え 	ポークカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 わかめと長ネギの 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子のにんにく炒め 大根のサラダ 	ご飯 もやしと絹さやの 味噌汁 はんぺんチーズフライ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 春雨サラダ	ご飯 法蓮草と玉ねぎの コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズソース ジャーマンポテト カリフラワーサラダ 
間食	お茶羊羹	蒸しパン または イチゴゼリー	チョコレートババロア	あずきプリン	バウムクーヘンまたは ブドウゼリー 	フルーツヨーグルト	オレンジケーキまたは オレンジゼリー
夕食	ご飯 高野豆腐と青梗菜の 味噌汁 鰯の照り焼き 白菜の甘酢和え	ご飯 もやしスープ 豚肉と筍の炒め物 煮奴 	ご飯 白菜とニラの 味噌汁 カレーのバター焼き 小松菜のわさび和え	ご飯 麩と青葱の 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 焼売	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のトマトソース マカロニソテー	ご飯 冬瓜としめじの 中華スープ 豚肉と野菜の塩昆布炒め カニ豆腐のふんわり天	ご飯 南瓜と大根葉の 味噌汁 鮭の塩焼き 根菜煮 
エネルギー	1462 kcal	1491 kcal	1468 kcal	1480 kcal	1474 kcal	1468 kcal	1521 kcal
蛋白質	59.1 g	62.9 g	58.0 g	56.1 g	58.6 g	56.7 g	60.2 g
食塩量	7.0 g	7.3 g	7.6 g	7.5 g	7.6 g	7.5 g	7.3 g