


11月メニュー表（一般食）

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
昼食		米飯160g かれないのカレー風味ムニエル 玉葱とベーコンのマヨ炒め 胡瓜と春雨の和え物 漬物（桜漬け） エネルギー 523 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 67.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩 2.0 g	米飯160g あさりの卵とじ 焼きビーフン 長芋サラダ なすの甘辛煮 エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 23.2 g 炭水化物 70.3 g 食物繊維 2.1 g 食塩 1.6 g	ゆかりごはん 豚のごまみそマヨネーズ焼き かぶとふきの炒め煮 人参の甘酢和え 漬物（はくさい） エネルギー 577 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 69.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩 3.7 g	米飯160g ほっけの唐揚げ じゃがいものゴマ炒め チンゲン菜のおかか和え 昆布佃煮 エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 73.6 g 食物繊維 4.2 g 食塩 2.3 g	米飯160g 松風焼き スパゲティ ごぼうサラダ たたきごぼう エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 75.6 g 食物繊維 5.7 g 食塩 3.0 g	米飯160g 赤魚味醂漬け焼き れんこんの炒め煮 ブロッコリーミモザサラダ しそわかめ エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 72.8 g 食物繊維 3.0 g 食塩 2.3 g	
		米飯160g 豚肉のネギソース 大学芋 小松菜お浸し 白花豆 エネルギー 657 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 98.3 g 食物繊維 4.4 g 食塩 2.1 g	米飯160g ぶり粕漬け焼き 春巻き 魚肉ソーセージのサラダ しば漬 エネルギー 639 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 31.1 g 炭水化物 69.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩 2.1 g	米飯160g 豆腐ハンバーグ香酢ソース ウィンナーのケチャップ炒め キャベツの和え物 金時煮豆 エネルギー 614 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 82.3 g 食物繊維 2.5 g 食塩 1.6 g	米飯160g 鶏の治部煮 南瓜の炒め煮 もやしのマヨ和え みつばなめこ エネルギー 595 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 83.1 g 食物繊維 3.3 g 食塩 3.3 g	ほたてごはん あじの蒲焼き ウィンナーの甘辛炒め スパゲティサラダ 三色豆 エネルギー 630 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 88.0 g 食物繊維 2.8 g 食塩 2.3 g	米飯160g 肉じゃが にら炒め ビーンズサラダ 中華山くらげ エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 84.5 g 食物繊維 12.2 g 食塩 1.0 g	
	7	8	9	10	11	12	13	
昼食		米飯160g 豚肉となすの甘辛炒め 野菜かき揚げ ビーフンサラダ つぼ漬け エネルギー 579 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 74.3 g 食物繊維 4.2 g 食塩 1.5 g	米飯160g サバの竜田揚げおろしのせ ピーマンにんじん炒め きゅうりの梅しそ和え きざみたくあん エネルギー 570 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 74.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩 3.3 g	米飯160g 鶏肉ケチャップ煮 厚揚げ野菜炒め カニカマサラダ さつま芋の甘露煮 エネルギー 657 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 29.9 g 炭水化物 76.1 g 食物繊維 3.6 g 食塩 1.9 g	鮭菜飯 カレイの揚げみぞれ煮 南瓜の煮物 海藻サラダ 漬物（桜漬け） エネルギー 534 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 82.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩 2.1 g	米飯160g 麻婆豆腐 玉葱とベーコンのマヨ炒め えびときゅうりの春雨サラダ ゆず造りえのき昆布 エネルギー 599 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 26.4 g 炭水化物 70.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩 3.0 g	米飯160g ほっけみそ焼き 金平牛蒡 ラーメンサラダ 漬物（かぶ） エネルギー 540 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 79.7 g 食物繊維 5.3 g 食塩 2.2 g	米飯160g 豚肉のプルコギ風 ピーマン炒め 玉ねぎと枝豆のサラダ きざみたくあん エネルギー 535 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩 1.6 g
		米飯160g 鮭のねぎ照り焼き さつま揚げの炒め煮 じゃがもいもサラダ 姫ゆば エネルギー 546 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 77.7 g 食物繊維 4.5 g 食塩 2.8 g	米飯160g 台湾風卵焼き 春雨と竹輪の炒め物 クラゲサラダ 穂先筍の煮物 エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 73.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩 2.6 g	米飯160g ミックスフライ ごぼうとこんにやくの煮物 切干大根の和え物 漬物（野沢菜） エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 15.1 g 炭水化物 86.2 g 食物繊維 3.6 g 食塩 2.2 g	米飯160g 鶏肉味噌焼き ピリ辛こんにやく レタスとコーンのマヨ和え ぶどう缶 エネルギー 538 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 73.1 g 食物繊維 4.2 g 食塩 1.3 g	米飯160g ブリの照り焼き 野菜の炒めもの ごぼうカレーマヨサラダ しば漬 エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 65.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩 2.3 g	ひじきの混ぜごはん 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め がんもの煮物 ツナサラダ そばの実なめこ エネルギー 584 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 21.0 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 6.6 g 食塩 2.5 g	米飯160g あじの南蛮漬 野菜炒め 胡瓜ドレッシング和え 漬物（きゅうり） エネルギー 537 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 3.2 g 食塩 2.5 g

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

☎ 0155-66-7002

しんかーずランチ

fax 0155-66-7003

11月メニュー表（一般食）

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	米飯160g カレーイカじゃが ブロッコリーとパプリカの炒め 春雨サラダ なすの甘辛煮	米飯160g 鶏肉のクリーム煮 さつま揚げの煮物 レタスと玉ねぎのサラダ みつばなめこ	米飯160g 鮭のタルタル焼き なすのめんつゆ炒め マカロニサラダ 昆布佃煮	わかめごはん 親子煮 茄子の天ぷら ビーンズサラダ 中華山くらげ	米飯160g 豚肉の南蛮炒め ツナと野菜のコチュ炒め 野菜サラダ 姫ゆば	米飯160g サワラの照り焼き なすの挽肉カレー炒め シーザーサラダ 漬物（たくあん）	米飯160g 鶏肉入りなべしぎ 大根の炒め煮 白菜のゆかり和え さつま芋の甘露煮
	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 80.9 g 食物繊維 9.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 18.8 g 炭水化物 79.8 g 食物繊維 6.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 21.2 g 炭水化物 73.0 g 食物繊維 2.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 71.5 g 食物繊維 4.9 g 食塩 1.5 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 72.3 g 食物繊維 2.3 g 食塩 2.3 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 67.8 g 食物繊維 3.6 g 食塩 1.9 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 74.9 g 食物繊維 3.9 g 食塩 1.3 g
夕食	米飯160g 梅しそ風味唐揚げ 竹輪と小松菜の炒め物 モロヘイヤのなめたけ和え たたきごぼう	米飯160g 赤魚のから揚げ 魚肉ソーセージの卵炒め きゅうりサラダ つぼ漬け	米飯160g 豚しょうが焼き ウインナーの炒めもの ポテトサラダ うぐいす豆	米飯160g さば塩焼き 焼きビーフン さつまいもサラダ しそわかめ	米飯160g 擬製豆腐 揚げ里芋ときのこのピリ辛炒め オクラのごま和え つぼ漬け	コーンごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 竹輪としらたきの炒め物 キャベツのサラダ 穂先筍の煮物	米飯160g かれいのから揚げ じゃがいもの炒め物 にんじんサラダ 漬物（野沢菜）
	エネルギー 584 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 75.1 g 食物繊維 4.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 67.6 g 食物繊維 1.8 g 食塩 1.9 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 75.4 g 食物繊維 5.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.2 g 炭水化物 66.7 g 食物繊維 1.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 76.8 g 食物繊維 5.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.0 g 炭水化物 75.2 g 食物繊維 5.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 69.7 g 食物繊維 4.3 g 食塩 1.9 g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	米飯160g ブリ大根 長芋としめじのマヨ醤油炒め 海藻酢味噌和え 漬物（桜漬け）	米飯160g 豚ニラ玉豆腐 さつま芋のごま天 チンゲン菜のナムル みつばなめこ	米飯160g あじの照焼 南瓜のカレー炒め 胡瓜のピクルス たたきごぼう	梅ちりごはん 豚のガーリックペッパー焼き れんこんの炒め煮 ビーフンサラダ 白花豆	米飯160g オープンオムレツ さつま揚げの煮物 胡瓜と竹輪の味噌マヨ和え つぼ漬け	米飯160g 鮭の野菜あんかけ 巾着煮 シーザーサラダ しそわかめ	米飯160g 鶏肉のガリバタ醤油焼き ウインナーのケチャップ炒め レタスとコーンのマヨ和え 漬物（野沢菜）
	エネルギー 553 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 21.8 g 炭水化物 71.1 g 食物繊維 2.8 g 食塩 1.8 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 21.2 g 炭水化物 74.3 g 食物繊維 2.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 81.5 g 食物繊維 3.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 19.0 g 炭水化物 80.6 g 食物繊維 3.1 g 食塩 4.2 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 74.2 g 食物繊維 3.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 4.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 24.6 g 炭水化物 67.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩 1.8 g
夕食	米飯160g 豚肉の醤油マヨ炒め もやしのオニオン炒め カニカマサラダ ゆず造りえのき昆布	米飯160g ほっけ塩焼き 茄子と油揚げの煮物 スパゲティサラダ 金時煮豆	米飯160g 油淋鶏 切干大根の煮物 ちくわ辛し和え なすの甘辛煮	米飯160g 赤魚の揚げ煮 いんげんのオニオン炒め マセドアンサラダ 中華山くらげ	米飯160g 鶏肉のさっぱり煮 春雨と竹輪の炒め物 胡瓜の酢の物 昆布佃煮	さつま芋ごはん イカフライ 煮物（かぼちゃ） ほうれん草のごま和え きざみたくあん	米飯160g サバの梅醤油煮 かわりきんぴら キャベツのサラダ 姫ゆば
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物 68.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.9 g 炭水化物 77.0 g 食物繊維 3.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 625 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 25.8 g 炭水化物 78.0 g 食物繊維 2.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 76.8 g 食物繊維 4.5 g 食塩 1.4 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 84.8 g 食物繊維 4.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 98.7 g 食物繊維 6.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 73.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩 2.9 g
	28	29	30				
昼食	米飯160g サワラのカレーフライ 挽肉の炒め物 マカロニサラダ 穂先筍の煮物	米飯160g 酢豚 白菜のピリ辛炒め 大根サラダ しば漬	米飯160g ほっけの塩焼き ピーマン炒め レタスと玉ねぎのサラダ 三色豆				
	エネルギー 675 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 26.4 g 炭水化物 85.6 g 食物繊維 3.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.5 g 食物繊維 5.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 72.8 g 食物繊維 1.9 g 食塩 1.6 g				
夕食	米飯160g 豚肉のスタミナ炒め 大根と油揚げの煮物 もやしサラダ 漬物（桜漬け）	米飯160g カレーの煮付け なすのミートソース炒め 春雨サラダ フルーツカクテル缶	米飯160g ヤンニョムチキン にら炒め とろろの和え物 漬物（はくさい）				
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物 74.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 23.2 g 炭水化物 72.9 g 食物繊維 2.5 g 食塩 2.2 g				