献　立　表

糖尿病食1600kcal

									11/1
朝	A定食								ﾊﾟﾝ(50g)ｴｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜のかき揚(小松) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
朝	B定食								ご飯 150g 鶏肉の柚庵煮(3) なす醤油煮和え 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
夕	A定食								焼きそば(180) ｴﾋﾞ春巻2 こぼうサラダ(ドレ)
夕	B定食								ご飯 200g ｽﾃｰｷの豆腐あんかけ(3 ｴﾋﾞ春巻2 こぼうサラダ(ドレ)
夕	A定食								ご飯 200g 鶏肉のパン粉焼(60) 付) バックソース ビーンズサラダ いり豆腐 果物（りんご）
		11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ミネストローネ(キャベ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｺｰﾝﾄﾞﾌﾚｰｸ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｺﾛｯｹｻﾗﾀﾞ 付）ケチャップ ﾊﾞｯﾄ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽﾋﾟﾉｰﾁｽﾃｰｷ ｶﾚｰｽﾃｰｷ ｴﾋﾞ のﾌｨﾗｴﾋﾞ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小松菜のクリーム煮 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) ジョア（プレーン）	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｷｬﾍﾞﾂ仕立て 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｻﾗﾀ と野菜の炒め物 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳
朝	B定食	ご飯 150g 鯖の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳	ご飯 150g 筑つくね野菜煮 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 おひたし（ほうれ） 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 肉みそ豆腐 いんげんのケチャム 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g 五目あんかけ豆腐 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 高野豆腐の味噌煮 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳
夕	A定食	ご飯 200g シチュー3(カレー風味 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 (醤油味付) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯 200g 鶏肉のｷｳﾘ炙（皮ﾀﾚ60） 揚し麩 春雨サラダ	ご飯 200g 豆腐肉 大根とツナの炒ﾅﾏ 焼売2	ご飯 200g 鯖の香草ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	厚ﾌﾗごん(18) めんつゆ（温） 付）七味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆（金時豆）D	ご飯 150g 黒たつの野菜あん（60） 南瓜の煮物 白菜の炒ﾅﾏ 和え
夕	B定食	ご飯 200g 赤魚の照り焼（60） 野菜のマリネ 果物(ｷｳｲ)	ご飯 200g 鶏肉と豆腐(ﾀﾚ付き20) 切干大根煮 (醤油味付) ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯 200g 鶏の照り焼き 付）大根おろし 揚し麩 春雨サラダ	たっぷりﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(80) クリームシチュー 大豆とﾂﾅのｿﾃｰﾅ 焼売2	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 200g 鶏の香草焼き(60) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆（金時豆）D	ご飯 150g 鶏肉とまくらげ節炒め 南瓜の煮物 白菜の炒ﾅﾏ 和え
夕	A定食	ご飯 150g 角豆腐 南瓜の甘辛煮 小松菜のお浸和え 湯しﾒﾁﾏﾒ・ﾊﾙﾊﾞﾝ）	ご飯 200g 鶏肉の土倉焼き ずんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｹﾁｬﾑ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰)	ご飯 150g メバルの梅焼き 五目豆 和風サラダ 果物（りんご）	ご飯 200g ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ（ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ・ﾊﾟｰｾﾝ入り） 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 味噌汁(ﾅｽ・ﾅｽ)	ご飯 150g ミートローフ ｽﾍﾟｲﾝｶﾚｰ炒ﾅﾏ（ｺﾛﾝﾎﾞﾙ） 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆腐)	ご飯 200g 赤魚の西京焼き(60 牛蒡のしぐれ煮 ごま和え（ｲﾝｹﾞﾝ） 果物（りんご）	ご飯 200g 白し鶏 切干大根煮(醤油味付) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 湯しﾒ(ﾅﾙﾄ・ﾜｶﾒ2)
		11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｿﾃｰｽﾎｳﾚﾝｿｳ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ポークビーンズ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 麦ごも炒 付）ケチャップ ﾊﾞｯﾄ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉のｵﾚﾝｼﾞ煮 果 ﾊ 果物(ｷｳｲ) ジョア（プレーン）	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 野菜のｿﾃｰ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽﾋﾟﾉｰﾁｽﾃｰｷ 卵やサラダ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｶﾚｰｽﾃｰｷ 主味納豆 文旦の果物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 鶏肉のクリーム煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳
朝	B定食	ご飯 150g 野菜のそぼろ煮 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ご飯 150g ほっけの塩焼き 70 いんげんのケムル風 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 果物(ｷｳｲ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g 豆腐の卵とじ 果物(ｷｳｲ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g 鯖の塩焼き 竹の和え物(ﾀﾅ・ﾀｲﾁｮ) 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ご飯 150g 主味納豆 文旦の果物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g メバルの蒸付け 果物(ｷｳｲ) 牛乳
夕	A定食	ご飯 150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮(9 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾁｰｽﾞ（ｶｰﾄﾞ）	ご飯 200g 鶏肉の柚庵焼き 金平ごぼう 春雨ﾁﾘｿｰ(3ｲﾁｮ)	ご飯 200g 鶏肉の生姜炒め ごま和え（ﾎﾟﾃﾞｨﾝ） 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	ご飯 150g 豆腐の卵とじ 果物(ｷｳｲ) 甘酢和え（菊・菜）	ご飯 150g ｻﾏﾙｶﾚｰうどん（150 けんちんつゆ 煮豆（金時豆）D 甘酢和え（菊・菜）	ご飯 150g 黒たつのｽﾗｲｽｰｽ(80) ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ レタスサラダ(ﾏﾖ)	ご飯 150g ホウの味噌焼き 豊平の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅﾏﾖﾈｿｰｽ) ふりかけ（Caｳﾑ）	ご飯 150g 八宝菜 焼売3 取りなします
夕	B定食	ご飯 150g 五目豆煮 さつま芋とりんご煮(9 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾁｰｽﾞ（ｶｰﾄﾞ）	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 春雨ﾁﾘｿｰ(3ｲﾁｮ)	ご飯 200g 鶏のムニエル ごま和え（ﾎﾟﾃﾞｨﾝ） 白菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	ご飯 150g 鶏の味噌ﾌﾗｲｽﾞ 焼き 煮豆（金時豆）D 甘酢和え（菊・菜）	ご飯 150g 鶏肉のｽﾗｲｽｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(ｲﾀﾘｱﾝ ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ レタスサラダ(ﾏﾖ)	胡ﾏﾒのﾁﾘﾒﾝ(ﾎﾟﾃﾄ 豊平の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅﾏﾖﾈｿｰｽ)	胡ﾏﾒしき ﾁﾘﾒﾝ 209 けんちんつゆ(胡ﾏﾒ ﾋﾞ) 焼売3 取りなします	
夕	A定食	赤ボ ご飯ﾁﾝ (200) 鶏の味噌焼き(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 ずんまいの炒め煮 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	ご飯 200g 鶏肉のｵﾚﾝｼﾞ焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾂ和え(小松菜) 果物（りんご） 味噌汁(ﾅｽ・ﾅｽ)	ご飯 150g 高野豆腐のﾁｰ 鶏肉とﾏｯｼｭﾙｰﾑ焼き ﾄﾏﾄｿｰｽ（ﾎﾟﾙﾄｶﾞﾙ） 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	ご飯 200g ﾊﾟｽﾀの和風ｿｰｽ(3 野菜のｿﾃｰ 鶏ﾚﾊﾞｰ 果物（りんご）	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(3) 大豆とひじきの煮物 3 白菜の炒ﾅﾏ 和え 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰)	ご飯 200g 鶏肉 野菜のｿﾃｰ 中華ｽｰﾌﾟ（ﾀﾏｺﾞ・ねぎ）	牛肉 (200) 小松菜の和え物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 味噌汁(ﾎﾟﾃﾄ ﾜ 豆腐)	
		11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
朝	A定食	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾊﾑﾛｰﾙ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾞｯﾄ 付）ケチャップ ﾊﾞｯﾄ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ あんず ﾊﾑｴｯｸﾞ(ｽﾗｲｽﾞ) 減塩ｽﾗｲｽ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉と野菜のｿｰ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) ジョア（プレーン）	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽｺﾛｯｸｽﾃｰｷ(80) 野菜のｿﾃｰ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ハム野菜ｿｰﾃｰ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 豚 ｽﾃｰ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ 豚 ｽﾃｰ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳
朝	B定食	ご飯 150g 鯖つみれの煮物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳	ご飯 150g 焼き豆腐の煮物 菜平の和え物 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g ｻﾗﾀ揚 和え物(白菜・胡瓜) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) ジョア（プレーン）	ご飯 150g 五目野菜煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 和風炒め(ﾚﾊﾞﾚﾝ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳	ご飯 150g がんもと野菜の煮物 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ご飯 150g 土佐和定 大根とちくわの煮物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
夕	A定食	ビビンﾊﾞﾝ (200) 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	カレーピラフ(200) 白野菜サラダ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	ご飯 200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 おひたし（ｺﾏﾂﾅ・ﾓﾔｼﾞ）	ご飯 150g ﾓﾝﾁｪｰﾝ(3ﾋｰﾌﾞﾙ風味) ごま和え(ﾎﾟﾃﾞｨﾝ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ｽﾊﾟｲｼｰﾗｰﾒﾝ(850) 付）ﾁｬｰｼｭｰ ﾒﾝﾏ ﾅﾙﾄ ﾁｬｰｼｭｰ ｺｰﾝ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ご飯 200g ﾒﾊﾞﾁのムニエル(60) ごぼうとコンニャクの煮物 白菜のﾀﾚ 和え ふりかけ（Caｳﾑ）	ご飯 150g ｷｰﾏｶﾚｰ ｼｭｰﾏｲ じゃがいもの煮物 青梗菜のお浸し
夕	B定食	ご飯 200g 鶏のｶﾚｰﾊﾟﾝ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	ご飯 200g 黒ﾁｬｰﾊﾝ粉焼 白野菜サラダ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)	ご飯 200g 牛肉ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め(3 切干大根煮 おひたし（ｺﾏﾂﾅ・ﾓﾔｼﾞ）	ご飯 150g 鶏のもち焼き ごま和え(ﾎﾟﾃﾞｨﾝ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 200g ｸﾘｺﾗﾃﾞのおろし煮 コーンサラダ 白菜とｶﾆ柱のﾅﾏ	ご飯 200g 鶏肉の香味ﾌｰﾗｲ(680)(5 じゃがいもの煮物 白菜のﾀﾚ 和え ふりかけ（Caｳﾑ）	ご飯 150g 鶏のチーズ焼き(60) 青梗菜のお浸し	
夕	A定食	ご飯 200g ｷﾅｺのﾊﾟﾝ粉焼 付）バックソース 和なすで玉葱和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごまとあん	ご飯 200g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 切り昆布の酢ﾅﾏ ポン酢和え(ﾎｯﾄﾁﾘ,ﾎﾟﾄﾁ 胡ﾏﾒｰﾌﾞ	ご飯 200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯 200g ｽﾗﾍﾞ の梅酒焼き 炒り豆腐 塩茹サラダ（ﾎｯﾄﾁﾘ） 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	鶏しそこ飯(250) 鶏の照り煮 切り昆布 果物（りんご）	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 200g 鶏の味噌焼き 野菜のｿﾃｰ 果物（りんご） 味噌汁(豆腐・ねぎ)	親子煮(10) 鶏の物（ﾎｯﾄﾁﾘ） 果物（りんご） 味噌汁(豆腐・ねぎ)
		11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
朝	A定食	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾊﾑのｻﾗﾀ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｶﾚｰｽﾃｰｷ ｶﾚｰｽﾃｰｷ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 鶏肉と野菜のｿｰﾃ 果 ﾊ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 白菜とｶﾆ柱のﾅﾏ 果物(ｷｳｲ) 牛乳	★ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ポークビーンズ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽﾃｰｷ ｶﾚｰｽﾃｰｷ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(ｲﾀﾘｱﾝ 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｽﾃｰｷ ｶﾚｰｽﾃｰｷ 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
朝	B定食	ご飯 150g ほっけの塩焼き50 ｴﾋﾞﾁﾘの味噌風味 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g 筑前煮 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g ｲﾜﾗつみれの煮物(3) 湯葉活麩 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) ジョア（プレーン）	ご飯 150g メバルの蒸付け 高湯しｼﾞｮｳｶﾞﾝ） 果物(ｷｳｲ) 牛乳	ご飯 150g 高野豆腐と恵平の煮物 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 牛乳	ご飯 150g 胡麻 (半作り) 鶏の香付 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰) 牛乳	ご飯 150g 鶏の塩焼き 50 大根とちくわの煮物 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D 牛乳
夕	A定食	ご飯 150g 牛蒡肉 (3) 大豆とひじきの煮物 さつま芋ﾅﾏﾃﾞ	ご飯 200g 鶏の梅風味照焼き(80) 青菜とｼﾒｼﾞのおかもの ごぼうの胡麻和え	太刀ｳｵ竹輪巻きそば(140 焼売3 かぶのナムル	ｻﾊﾞﾌﾗｲ(200) ツナサラダ(青じそ) ｺﾝﾊﾞｰﾌﾞ（ﾎﾞﾃﾄ）	ｻﾁｭｰﾗｲｽ(200) ｻﾁｭｰｿｰｽ 中華風ｽﾏﾖ 豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｳﾑ）	ご飯 200g 鶏の甘酢あん(鶏・80) 筍ごぼう煮 ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 海藻サラダ（ﾎﾟﾃﾄ）	ご飯 200g 鶏肉の味噌焼き 筍ごぼう煮 白菜の炒ﾅﾏ 和え
夕	B定食	ご飯 150g 秋刀魚の塩焼き(1尾) 付）大根おろし 付）パック醤油 大豆とひじきの煮物 さつま芋ﾅﾏﾃﾞ	ご飯 200g 鶏肉のﾀﾞﾃﾞｽﾃｰｷ 青菜とｼﾒｼﾞのおかもの ごぼうの胡麻和え	ご飯 200g 鶏の香草焼き(80) 焼売3 かぶのナムル	ご飯 200g ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ(ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ ｺﾝﾊﾞｰﾌﾞ（ﾎﾟﾃﾄ）	厚ﾌﾗごん(200) めんつゆ（温） 付）七味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｽﾋﾟﾉ ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯 200g 鶏肉の照り焼き(50 筍ごぼう煮 海藻サラダ（ﾎﾟﾃﾄ）	ご飯 200g 竹の香草ﾊﾟﾝ粉焼 付）鶏肉ｿｰｽ(ﾌﾗﾝｽ Ed 筍ごぼう煮 青菜の香物 白菜の炒ﾅﾏ 和え
夕	A定食	ご飯 200g 鶏肉のかしわ焼き(60 金平ごぼう 果物(ｷｳｲ) 味噌汁(ﾅｽ・タマネギ)	ご飯 200g 鶏肉のﾊﾟﾝ粉焼 切干大根の生姜炒め 野味醤和え（ﾎﾟﾃﾄ） 果物（りんご）	ご飯 150g ビーフシチュー 昆金炒ﾅﾏ（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ） 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 200g 豆腐の 春雨ﾁﾘ（ﾎﾟﾃﾄ） 果物（りんご）	ご飯 150g 赤魚の西京焼き(60) 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの炒め物 ポテトサラダ(ﾎﾟﾃﾄ) 果物(ｵﾚﾝｼﾞ)D	ご飯 200g コロッケ2 (鶏 付）バックソース 炒り豆腐（ﾎﾟﾃﾄ） 果物(キウイ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺﾝｿﾒ・ｺﾝﾆｮｳ）	ご飯 200g シルバーのれん焼き(60) 大豆とひじきの煮物 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ) 味噌汁(ﾀﾏﾈｷﾞ・タマネギ)
		12/10							
朝	A定食	ﾊﾟﾝ(50g)ﾛｰﾙ ﾏｰｶﾞﾘﾝ あんず ツナサラダ(ｽﾋﾟﾉｰﾁｽﾃｰｷ) ﾚﾓﾝｿｰｽ（ﾎﾟﾃﾄ ｺﾝﾌﾚｰｸ） 果物(キウイ) 牛乳							
朝	B定食	ご飯 150g 和風ｻﾗﾀﾞﾎﾟﾃﾄﾞ 果物(キウイ) 牛乳							
夕	A定食	ご飯 150g 高野豆腐のﾌﾗｲｽﾃｰｷ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え（ｲﾝｹﾞﾝ）							
夕	B定食	ご飯 150g ｷﾁﾝｼｭｰﾏｲ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾂ和え（ｲﾝｹﾞﾝ）							
夕	A定食	ご飯 200g 麻婆豆腐 (3) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾁｰｽﾞ ちりしりナムル 果物(ｱﾎﾞｶﾄﾞ)							

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。