



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							11月1日
朝							パン コンソメスープ スクラブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツ 乳酸飲料
							I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 494 15.9 28 46.5 2.5
昼							ご飯 みそ汁 鶏肉のバター醤油焼き 里芋と豚肉の煮物 ほうれん草の塩昆布和え 香の物
							I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 492 22.4 12 72.7 2.5
夕		ご飯 中華スープ 水餃子の野菜あんかけ 鶏肉の煮物 青菜のナムル 三色豆					
	I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 621 18.4 18 93.8 2.5						
1日計		I補料 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1607 56.7 57.8 213 7.5					



週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 小松菜の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 筑前煮 菜の花のピーナッツ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 野菜炒め クワイサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ&ハムステーキ 白菜サラダ フルーツ 納豆	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌焼き 小松菜とカニカマの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 人参のしらす和え 木耳昆布	パン コンソメスープ フランクのケチャップソテー マカロニサラダ フルーツ 乳酸飲料
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	焼きそば 中華スープ ピーマンのそぼろ煮 さつま芋のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ チンゲン菜のチーズ和え かぶの煮物 フルーツ	ポークカレー コンソメスープ チキンマリネ ゼリー 福神漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の炒め物 刻み昆布煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 春菊のくるみ和え さつま芋のレモン煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麴風味 春雨サラダ 高野豆腐煮 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚のゆず焼き 鶏肉とキャベツの炒め物 ピーマンの胡麻和え 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌炒め あさりと昆布の炒め煮 竹輪の青じそ和え 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 タラの胡麻焼き 豚肉の南蛮漬け ブロッコリーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のゆず風味 豆サラダ 厚揚げ煮 香の物	ご飯 豚汁 鯔のみりん焼き 鶏肉と水菜のポン酢和え がんも煮	ご飯 みそ汁 のり塩チキンカツ かぶとフランクの煮物 竹輪サラダ フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子の中華和え シューマイ フルーツ	ご飯 みそ汁 あさりの柳川風 南瓜の粒マスタード和え 卵の花 昆布豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1523 50.6 54.7 204 8	1531 51.3 40.1 236.7 7.1	1628 55.5 46.7 243 7.2	1590 65.4 55 208.8 7.8	1598 47.5 55.1 243.3 6.9	1536 51.9 43.4 233.4 7.9	1525 58.2 136 225.7 7.3



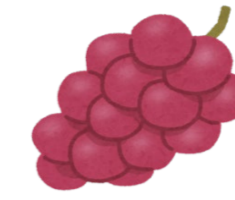
週間献立表



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
朝	ご飯 みそ汁 大根の甘辛炒め カリフラワーサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 照焼イカ小判 ほうれん草の胡麻和え 香の物	ご飯 みそ汁 千草焼き さつま揚げのごま和え 海苔佃煮	ご飯 コンソメスープ ポテトのトマト煮 菜の花ソテー フルーツ 納豆	ご飯 みそ汁 メバルの照焼き もやしのくるみ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め物 小松菜の和え物 金時豆	パン コンソメスープ オムレツ&ウインナー イタリアンサラダ フルーツ 乳酸飲料
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	とろろそば 里芋と鶏肉の炒り煮 コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 えびかつ ピーマン炒め 厚揚げと小松菜の煮物 わかめ酢	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 大学芋 白菜のピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの生姜焼き 小松菜のワサビマヨ和え 甘辛肉団子 香の物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏サラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ	チキンカレー コンソメスープ 切干大根サラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 キャベツと挽肉の炒め煮 菜の花のおかか和え ポテトサラダ 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 みそ汁 鱈の煮付け 茄子の挽肉炒め 菜の花の和え物 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ ピーマンのポン酢和え ちくわ炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のピリ辛焼き もやしの和え物 人参の炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨の炒め物 ひじきサラダ 三色豆	ご飯 みそ汁 牛すじコロッケ 南瓜のいとこ煮 海藻サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ オニオンソース ひじき煮 きゅうりと竹輪のゆかり和え 香の物	ご飯 みそ汁 チキンステーキ がんものあんかけ ワカメサラダ 高菜油炒め
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1537 55 40.8 235 6.8	1553 50.4 31.7 262.5 8	1522 45.5 39.7 241.6 6	1599 53.4 53.9 227.3 7.8	1520 47.9 38.7 241.2 7.8	1583 45.5 45.1 247.2 8	1523 57.8 55.5 194.7 7.7



週間献立表



スマイル新潟東

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝	ご飯 お吸い物 鯔の味噌焼き 人参金平 ふりかけ	ご飯 みそ汁 根菜つくねバーグ 生姜あん かぶと鶏肉の煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豚肉キャベツ炒め 角揚げ煮 香の物	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ コーンサラダ フルーツ 納豆	ご飯 みそ汁 厚揚げのうま煮 茄子の揚げ浸し 梅びしお	ご飯 みそ汁 メバルの山椒照り焼き 炒り玉子 釜炊き生姜	パン コンソメスープ ポトフ フレンチサラダ フルーツ 乳酸飲料
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
昼	醤油ラーメン 水餃子 青菜と蒸し鶏のゆず和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース 冬瓜のカニカマあん 切干大根の甘酢和え フルーツ	ご飯 豚汁 ホッケの照焼き 炒り豆腐 あさりの時雨煮	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ ツナサラダ かぶの煮物 昆布豆	ご飯 お吸い物 鶏肉の塩たれ炒め ひじきの炒り煮 酢味噌和え 香の物	豚肉のスタミナ丼 みそ汁 南瓜のいとこ煮 小松菜の塩昆布和え 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 昆布煮 カリフラワーの甘酢和え 三色豆
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
夕	ご飯 みそ汁 肉ごぼう 竹輪煮 なめ茸のおろし和え 香の物	ご飯 みそ汁 すき焼き風コロッケ もやしのそぼろ炒め 卵の花サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子のおろし煮 竹輪サラダ 高菜炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の煮物 大学芋 オクラのなめ茸和え 香の物	ご飯 みそ汁 チーズかつ 大根サラダ 煮物 フルーツ	ご飯 中華スープ カニ玉のチリソースがけ ブロッコリーとソーセージの炒め煮 胡瓜とかまぼこの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のピーナッツ炒め 菜の花のわさび和え 煮物 香の物
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
1日計	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g)
	1526 60.1 38.6 231.8 11.6	1600 46.5 42.8 254.1 6.9	1566 56.3 47.2 226.9 7.6	1636 51.9 45.3 258.1 7.3	1591 48.9 49.2 234.2 7.4	1533 51.2 38.4 242.9 7.5	1581 61.9 97 223.8 7.8



週間献立表



スマイル新潟東

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝	ご飯 みそ汁 鯖のみりん焼き インゲンの炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 つくね大葉巻きハンバーグ 胡瓜の酢の物 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 そぼろ大根 小松菜とツナの白和え 梅びしお	ご飯 コンソメスープ シーフードクリームシチュー シーザーサラダ フルーツ 納豆	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ おろしポン酢 ひじき煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 切干大根のゆず風味 ふりかけ	パン コンソメスープ 肉団子のトマトソース 胡瓜とカニカマのサラダ フルーツ 乳酸飲料
	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 476 14.2 15 67.5 1.8	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 392 12 5.1 73.2 2.6	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 453 10.2 14 71.6 2.1	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 481 15.6 24 53 3.2	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 410 9.9 8 73.8 2.4	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 473 11 10 82.9 1.4	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 505 15.5 22 64.8 3.6
昼	五目うどん 人参金平 がんも煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華炒め 大豆煮 菜の花の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の胡麻焼き カリフラワーサラダ さつま揚げの生姜醤油 香の物	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 昆布の炒り煮 チンゲン菜のごま和え わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚のレモンペッパー焼き ミートボール 豆サラダ 茄子の生姜醤油	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツの辛子和え 金時豆 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉と茄子の炒め物 田舎煮 大根のなめ茸和え 香の物
	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 530 21.2 17 75.4 3.9	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 542 22.8 15 79.1 1.9	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 552 23.9 15 80.1 2.9	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 558 12.8 18 88 2.7	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 589 21.9 20 78.4 3	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 638 26.5 22 82.8 3	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 593 16.8 21 82.3 2
夕	ご飯 みそ汁 焼き栗コロッケ ニラ玉 ごぼうサラダ 金時豆	ご飯 みそ汁 豚肉のマスタードソテー えび団子 キャベツサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 すき焼き風 青菜の和え物 厚焼き玉子 フルーツ	ご飯 みそ汁 鰯の照焼き もやしサラダ 鶏肉の煮物 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 小松菜とソーセージのコンソメ煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの塩焼き ワカメとかまぼこのサラダ ブロッコリーソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ 高野豆腐煮 白菜のさっぱり和え 昆布豆
	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 14.9 17 95.2 1.9	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 630 25.8 22 84.1 2.9	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 515 20.7 14 78.4 1.7	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 487 22.5 12 69.8 1.8	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 631 22.6 22 84.6 2.3	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 453 17.6 9.7 74.3 3	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 537 17.7 12 89.1 2.2
1日計	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1604 50.3 48.7 238.1 7.6	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1564 60.6 41.6 236.4 7.4	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1520 54.8 41.5 230.1 6.7	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1526 50.9 53.2 210.8 7.7	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1630 54.4 50.5 236.8 7.7	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1564 55.1 42.4 240 7.4	I補給 - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1635 50 53.9 236.2 7.8



週間献立表



曜日	日
日付	11月30日
朝	ご飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ チンゲン菜のゆかり和え 木耳昆布
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 409 15.3 7.1 70.8 2.6
昼	ちゃんぽん麺 焼売 ポテトサラダ フルーツ
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 598 22.3 21 81.5 8.1
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉の幽庵風味 青菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ 香の物
	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 21.6 13 74.7 2.8
1日計	エネルギー - タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 1520 59.2 41.6 227 13.5

