



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ミニハンバーグ かぶのみそかけ ほうれん草のバター炒め	香味シューマイ 野菜入り炒り豆腐 白福豆	ソーセージステーキ フロッコリーの青じそ風味 リボンペンネアラビアータ	鮭おせ インゲンの錦糸和え 三色豆	彩り野菜のふかふか揚げ ふき土佐煮 白菜の浅漬け風	ミートボール 高野豆腐煮 オクラの白だし煮	いわし入りハンバーグ うの花サラダ ゴーヤ浅漬け風
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/4.3/3.2/9.3/0.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/5.1/5.6/18.3/0.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/6.6/5.5/9.3/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/5.6/6.9/19.5/0.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 72/3.3/2.6/9.4/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/7.4/4.4/10.6/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/5.3/7.1/12.0/1.0
昼食	ミニコンソメライス(グリーンピース) カルボナーラソースパスタ キャベツのごま和え フルーツ(パイン缶)	鶏肉の味噌だれ かぼちゃの煮物 なます	北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 ザワークラウト風	ボラ煮付け 茄子のペペロンチーノ風 チンゲン菜のナムル	ロールキャベツ～トマトソース～ さつま芋いとこ煮 春菊の信田和え	白身魚の南蛮漬け 里芋の煮物 春雨中華サラダ	かに玉甘酢あんかけ 大豆五目煮 ほうれん草の胡麻浸し
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/7.5/5.4/48.5/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 173/10.9/5.4/20.5/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/6.2/18.0/24.8/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/13.7/9.2/8.7/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.4/1.7/23.4/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/8.4/4.4/20.7/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.5/6.5/20.6/2.2
夕食	チキンカツ 牛肉入りれんこん ワカメとオクラの酢の物	ニシン照り煮 かき揚げ ゆずなめこ春雨	厚揚げと豚肉の中華仕立て カリフラワーのコンビーフ風味 小松菜のお浸し	深川めし 野菜のつくね巻き 根菜和風サラダ	味噌ラーメン(ミニご飯) フロッコリーのシーザーサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	鶏肉の照りからめ 野菜入り炒り玉子 なすの梅かけ	ポークカレー イタリアンサラダ ラ・フランスゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/10.6/14.3/23.7/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/9.6/11.9/21.1/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/13.8/10.4/12.3/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/8.9/6.0/16.7/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/10.9/5.9/51.1/4.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/13.8/9.4/9.0/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/3.9/9.0/27.6/2.6
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	青のいり天 切干大根としば漬け和え 冷奴又は温奴	ふんわり野菜豆腐おせ 春菊のだし和え きゅうりのゆず塩風味	野菜丸揚げ 切干大根煮 野菜ソテー	チキンピカタ 野菜入り春雨煮 紫花豆	しそ入りしんじょ餡かけ 千切り野菜の煮物 青菜と昆布の煮浸し	シューマイ チンゲン菜のカニカマ和え 納豆	アジ入りがんが おからと竹輪の炒り煮 野菜の甘酢和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/6.9/6.6/9.0/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 82/3.7/5.5/5.1/0.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 89/3.4/3.2/11.7/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/6.0/6.4/16.1/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/4.3/3.2/13.1/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/8.6/5.8/11.5/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 119/5.0/5.1/12.9/0.8
昼食	肉味噌丼 かぶのごま油炒め フルーツ(りんご缶)	シルバー照り焼き ひじき煮 レンコンマリネ	ミニ菜めし 温きしめん インゲンの胡麻よごし 杏仁豆腐	白身フライ なす生姜風味煮 ほうれん草のだし和え	チキンロイヤル 高野の含め煮 なめこおろし	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 キャベツのカレー風味和え	蒸し鶏炒飯 人参の子和え ごぼうサラダ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 196/7.0/10.5/17.7/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/10.4/8.6/14.8/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/5.1/1.8/48.7/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/8.5/7.0/14.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/9.2/5.6/18.8/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.8/8.5/13.0/1.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/4.7/7.8/9.3/2.2
夕食	ホッケ煮付け 豚肉とキャベツのうま煮 ポテトサラダ	チキンステーキ～青じそドレッシングかけ～ 卵の花炒り煮 マカロニサラダ	サーモンごはん えびの天ぷら かぼちゃサラダ	キャベツと豚肉のにんにく醤油 フロッコリーのくたくた風 白和え	韓国風えび丼 ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え	ミニ発芽玄米ご飯 かけうどん かぶの梅和え フルーツ(洋なし缶)	牛肉コロッケ カリフラワーおかか和え ピーマンナムル
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/10.5/7.0/12.2/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/11.8/12.3/16.6/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/8.4/8.0/14.1/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/9.5/10.9/12.1/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.5/8.0/16.4/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/4.5/2.3/43.7/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞﾙ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/4.4/11.6/25.4/1.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	枝豆ふわふわ豆腐 筍の金平 大根葉油揚げ	コーンピースオムレツ しろ菜の白だし煮 白福豆	香味シューマイ 野菜の卵和え きゅうりの梅がけ	スクランブルエッグ レンコン金平 うぐいす豆	ソーセージステーキ なめ茸おろし 彩り和え	カニ風味さつまいもの昆布だしあんかけ かぶのゆずみそがけ リボンペンネアラビアータ	パンフレッシュ 大根サラダ ほうれん草のバター炒め
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/3.6/5.4/7.4/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 100/5.0/2.7/15.0/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 121/4.4/5.1/14.9/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/4.1/5.5/22.3/0.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 90/4.8/4.5/8.2/1.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 79/2.7/2.0/12.5/0.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 98/2.2/6.1/9.8/0.5
昼食	ハンバーグ ビーフンと野菜の炒め煮 オクラの胡麻和え	ホッケ塩焼き じゃが芋トマト煮 カリフラワーフレンチサラダ	とんかつ マーボーナス 春菊の中華和え	だし汁カレーそば(ミニご飯) 豆乳ガンモ煮 フルーツ(みかん缶)	肉じゃが ふき土佐煮 人参しいり	メバル西京焼き 鶏レバーたれがらめ おくらひじき	ハムカツ&野菜コロッケ 切昆布大豆煮 チンゲン菜の生姜風味
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/8.5/5.9/21.9/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/11.4/4.8/14.2/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/10.8/18.3/19.7/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/9.9/6.2/42.1/2.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/5.5/9.9/26.9/1.8	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/17.4/3.1/7.5/1.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/10.5/9.1/28.0/2.1
夕食	サバ土佐煮 紅あずま甘露煮 フロッキーのツナコーンがけ	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり ふきの煮物 フルーツ(パイン缶)	アジおろし煮 エビ入りビーフン 菜の花ちらし	チキンのコンソメ風味 ハーフポテト やみつきほうれん草	ツナ玉丼 筍と椎茸の当座煮 菜の花ピーナッツ和え	ピーマンの肉詰め 牛肉入りれんこん キャベツサラダサウザン風	コクうま野菜カレー 野菜マリネ シャインマスカットゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/14.7/10.7/21.4/0.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 149/8.1/5.6/17.2/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/11.0/4.1/13.4/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/11.7/7.1/12.6/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/9.3/7.1/17.7/2.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.0/7.5/16.8/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/5.0/8.0/37.2/3.5
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ミニハンバーグ 人参の甘酢和え 金時豆	枝豆人参生姜白揚げ からし菜の和え物 冷奴又は温奴	鮭よせ ひじき蓮根 オクラの白だし煮	野菜丸揚げ カリフラワーおかか和え 白菜の浅漬け風	いわし入りハンバーグ 春菊の信田和え なます	ミートボール 筍の金平 春雨中華サラダ	青のり天 ふきの酢みそ和え 納豆
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/4.8/2.2/20.4/0.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 96/7.4/4.0/8.2/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/4.5/7.2/10.7/1.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 80/4.6/2.2/10.8/1.6	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 88/4.9/2.6/11.0/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 112/4.7/4.1/14.4/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/7.6/7.1/17.6/1.6
昼食	さば煮付 豚肉とキャベツのうま煮 スパゲティサラダ	牛肉の麦みそごはん 大根山椒煮 フルーツ(白桃缶)	イカすり身カツ 野菜入り炒り玉子 チンゲン菜のピーナッツ和え	玉ねぎとコーンのご飯 豚肉の葱塩ソース ザワークラウト風	ぶい照り揚げ 大豆五目煮 カラフルサラダ	カレーピラフ さつま揚げといんげんのピーナッツ和え フルーツ(洋なし缶)	ミニ発芽玄米ご飯 ぶっかけきしめん キャベツのごま和え みかんゼリー
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/11.3/15.6/14.4/1.2	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/4.1/4.3/19.2/2.1	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/9.4/15.7/14.8/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/11.9/10.8/15.9/2.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/13.6/15.8/21.8/1.9	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/6.4/11.8/18.0/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/5.8/2.4/52.5/3.0
夕食	中華風茶飯、チャーシューのせ ねぎ入り卵巻き フロッキーのガーリック風味	ニシン照り煮 たけのこの煮物 なすのドレッシングかけ	ミニコンソメライス(グリーンピース) ミートソースパスタ イタリアンサラダ フルーツ(りんご缶)	コンビオムレツ ほうれん草チャフチェ ポテトサラダ	野菜と豚肉の辛みそ炒め 仙台麩と野菜の煮物 フロッキーのシーザーサラダ	豆腐とエビの銀あんかけ さつまいもいとこ煮 根菜和風サラダ	チキンクリーム煮 うの花サラダ 小松菜と人参の辛子和え
栄養価	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/8.6/7.2/10.1/2.0	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/9.5/7.4/11.2/1.5	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/7.8/4.5/51.3/2.7	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/7.4/11.4/26.5/2.3	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.2/11.8/17.8/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/9.9/6.3/27.1/1.4	kcal/ﾀﾅﾊﾞ ｸｸ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/9.4/12.8/19.9/1.2

※都合により、献立を変更する場合がございます。



クイックライト 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月29日	11月30日					
朝食	目玉焼き 切干大根としぼ漬け和え ほうれん草のドレッシングかけ	ふんわり野菜豆腐おせ 春菊のだし和え 三色豆					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 76/4.2/3.2/8.5/0.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.8/5.7/16.3/0.5					
昼食	メンチカツ かぼちゃの煮物 レンコンマリネ	さわらハーフ衣焼き きんぴらごぼう ワカメとオクラの酢の物					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/6.7/19.6/34.7/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/9.5/13.0/19.2/1.5					
夕食	いわし山椒煮 ひじき煮 ゆずなめこ春雨	鶏団子チキンライス 大根葉油揚げ フルーツ(黄桃缶)					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/11.6/6.2/15.6/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸ/ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.5/4.5/17.3/1.2					