



メニュー表



	10月29日(日曜日)	10月30日(月曜日)	10月31日(火曜日)	11月 1日(水曜日)	11月 2日(木曜日)	11月 3日(金曜日)	11月 4日(土曜日)
朝食	丸ロール 野菜オムレツ ポテトサラダ ジュース 	カスタードロール ベーコンエッグ じゃがいものそぼろ煮 牛乳	ストロベリーツイスト 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳 	くるみロール ハッシュドポテト ブロッコリーの煮浸し スープ	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳 	ロールパン キャベツのソテー 春雨の炒め煮 牛乳	レーズンパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳 
	I補給 - 364kcal 炭水化物 58.4g 蛋白質 9.7g 脂質 10.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 452kcal 炭水化物 50.2g 蛋白質 16.4g 脂質 20.5g 食塩当量 1.3g	I補給 - 400kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.4g 脂質 15.5g 食塩当量 1.5g	I補給 - 291kcal 炭水化物 39.0g 蛋白質 6.5g 脂質 11.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 410kcal 炭水化物 49.6g 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 食塩当量 1.4g	I補給 - 421kcal 炭水化物 49.0g 蛋白質 14.2g 脂質 18.5g 食塩当量 2.1g	I補給 - 413kcal 炭水化物 52.8g 蛋白質 14.5g 脂質 15.6g 食塩当量 1.7g
昼食	彩り散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 吸物 	ご飯 サンマの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	<ハロウィン> パン パンプキンシチュー かぼちゃコロック デザート 	ご飯 エビフライ 添え野菜 茄子の煮物 味噌汁 フルーツ 	ご飯 赤魚の煮付け 添え野菜 糸こんにゃくの炒め煮 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉のトマト煮 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	
	I補給 - 444kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 16.6g 脂質 5.0g 食塩当量 4.4g	I補給 - 488kcal 炭水化物 63.9g 蛋白質 17.9g 脂質 19.5g 食塩当量 3.1g	I補給 - 453kcal 炭水化物 63.7g 蛋白質 11.5g 脂質 18.3g 食塩当量 3.1g	I補給 - 582kcal 炭水化物 94.3g 蛋白質 14.6g 脂質 16.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 377kcal 炭水化物 66.0g 蛋白質 18.0g 脂質 5.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 461kcal 炭水化物 67.0g 蛋白質 19.0g 脂質 14.0g 食塩当量 2.6g	I補給 - 443kcal 炭水化物 80.8g 蛋白質 13.6g 脂質 7.2g 食塩当量 5.3g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え 吸物 	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 胡瓜の酢の物 吸物 	ご飯 玉子焼きの和風あんかけ 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ご飯 海老団子とかぶの煮物 ビーフンソテー かぼちゃサラダ 味噌汁 	ご飯 ブリ大根 高野豆腐の煮物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 	ご飯 豚肉のうま塩炒め さつま芋の甘煮 もやしの和え物 味噌汁 
	I補給 - 525kcal 炭水化物 67.5g 蛋白質 24.5g 脂質 18.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 450kcal 炭水化物 83.0g 蛋白質 11.5g 脂質 8.5g 食塩当量 3.4g	I補給 - 548kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 14.9g 脂質 20.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 467kcal 炭水化物 72.2g 蛋白質 17.9g 脂質 12.8g 食塩当量 3.7g	I補給 - 509kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 11.3g 脂質 16.0g 食塩当量 3.5g	I補給 - 470kcal 炭水化物 66.4g 蛋白質 22.9g 脂質 14.4g 食塩当量 2.6g	I補給 - 586kcal 炭水化物 84.7g 蛋白質 15.5g 脂質 22.5g 食塩当量 2.9g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	11月 5日(日曜日)	11月 6日(月曜日)	11月 7日(火曜日)	11月 8日(水曜日)	11月 9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)
朝食	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし ジュース	りんごパン スクランブルエッグ ジャーマンポテト 牛乳 	うずまきクリームパン ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	丸ロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 スープ	カスタードロール ベーコンポテト ミートボール 牛乳 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	くるみロール 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳 
	I補給 - 330kcal 炭水化物 55.7g 蛋白質 11.4g 脂質 6.8g 食塩当量 1.5g	I補給 - 487kcal 炭水化物 59.6g 蛋白質 15.5g 脂質 21.5g 食塩当量 1.9g	I補給 - 389kcal 炭水化物 41.6g 蛋白質 15.1g 脂質 17.8g 食塩当量 1.5g	I補給 - 294kcal 炭水化物 42.7g 蛋白質 9.3g 脂質 9.4g 食塩当量 2.9g	I補給 - 491kcal 炭水化物 51.9g 蛋白質 18.7g 脂質 22.7g 食塩当量 1.8g	I補給 - 396kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.1g 脂質 16.2g 食塩当量 1.5g	I補給 - 416kcal 炭水化物 46.4g 蛋白質 14.1g 脂質 18.7g 食塩当量 1.7g
昼食	かき揚げ丼 金時豆 オクラのゆかり和え 味噌汁 	炊き込みご飯 サバの塩焼き 添え野菜 金平れんこん チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	<京都府ご当地メニュー> おにぎり 湯葉あんかけうどん 三度豆の和え物 フルーツ寒天 	<季節の野菜カレー> さつまいもときのこのカレー ごぼうサラダ 福神漬 デザート 	ご飯 肉吸い風 干草焼 青菜のお浸し 漬物 	ナポリタン キャベツのサラダ スープ デザート 	ご飯 とり天 スナップエンドウのソテー 味噌汁 フルーツ 
	I補給 - 505kcal 炭水化物 94.0g 蛋白質 10.4g 脂質 10.1g 食塩当量 2.9g	I補給 - 487kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 19.9g 脂質 16.0g 食塩当量 2.9g	I補給 - 392kcal 炭水化物 82.0g 蛋白質 11.7g 脂質 3.0g 食塩当量 4.1g	I補給 - 541kcal 炭水化物 103.6g 蛋白質 10.0g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	I補給 - 499kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 18.0g 脂質 17.1g 食塩当量 3.9g	I補給 - 392kcal 炭水化物 65.0g 蛋白質 12.1g 脂質 10.8g 食塩当量 3.9g	I補給 - 507kcal 炭水化物 76.6g 蛋白質 21.1g 脂質 13.8g 食塩当量 3.1g
夕食	ご飯 ミートボールのクリーム煮 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 ひじきの炒め煮 青菜の和え物 味噌汁 	ご飯 牛肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 スパサラダ 味噌汁 	ご飯 かに玉風 かぶの煮物 ほうれん草の香味和え スープ 	ご飯 ブリの塩麹焼き 添え野菜 じゃがいもの煮物 二色和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 ビーフンの高菜炒め 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 煮込みハンバーグ 添え野菜 さつまいもの煮物 白菜の柚子香和え 味噌汁 
	I補給 - 458kcal 炭水化物 82.6g 蛋白質 14.7g 脂質 8.2g 食塩当量 3.8g	I補給 - 471kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 21.8g 脂質 12.7g 食塩当量 3.5g	I補給 - 620kcal 炭水化物 84.4g 蛋白質 16.7g 脂質 26.2g 食塩当量 2.8g	I補給 - 414kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 13.3g 脂質 9.9g 食塩当量 3.5g	I補給 - 482kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 20.4g 脂質 14.8g 食塩当量 2.5g	I補給 - 474kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 16.1g 脂質 10.1g 食塩当量 2.9g	I補給 - 516kcal 炭水化物 89.2g 蛋白質 14.4g 脂質 15.2g 食塩当量 3.8g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	11月12日(日曜日)	11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)
朝食	ショコラロール ハッシュドポテト 春雨の炒め煮 シュース	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 牛乳	レーズンパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー スープ	あんぱん ジャーマンポテト 高野豆腐の玉子とし 牛乳	うずまきクリームパン 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	丸ロール 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳
	I補* - 421kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 7.9g 脂質 16.2g 食塩当量 1.7g	I補* - 408kcal 炭水化物 48.4g 蛋白質 16.0g 脂質 16.4g 食塩当量 1.9g	I補* - 395kcal 炭水化物 56.1g 蛋白質 13.2g 脂質 13.2g 食塩当量 1.6g	I補* - 292kcal 炭水化物 38.0g 蛋白質 9.4g 脂質 11.2g 食塩当量 2.9g	I補* - 489kcal 炭水化物 69.3g 蛋白質 17.4g 脂質 15.4g 食塩当量 1.4g	I補* - 409kcal 炭水化物 43.5g 蛋白質 14.1g 脂質 19.7g 食塩当量 1.3g	I補* - 399kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩当量 2.0g
昼食	穴子ちらし寿司 がんも煮 青菜の辛子和え 赤だし	ご飯 チンジャオロース 茄子の煮物 なます スープ	おにぎり 鶏南蛮うどん 白菜の和え物 一口和菓子	ご飯 ポトフ マカロニソテー ブロッコリーサラダ	<京都府ご当地メニュー> 衣笠丼 五目豆 ほうれん草の和え物 吸物	ご飯 ハムカツ／かにクリームフライ 添え野菜 大根のくず煮 味噌汁 フルーツ	チャーハン 肉団子 海藻サラダ スープ
	I補* - 498kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 15.8g 脂質 10.9g 食塩当量 4.7g	I補* - 592kcal 炭水化物 77.5g 蛋白質 12.6g 脂質 25.3g 食塩当量 3.4g	I補* - 474kcal 炭水化物 81.9g 蛋白質 16.2g 脂質 10.2g 食塩当量 3.7g	I補* - 470kcal 炭水化物 81.3g 蛋白質 13.1g 脂質 12.2g 食塩当量 2.8g	I補* - 384kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 12.9g 脂質 5.6g 食塩当量 2.9g	I補* - 560kcal 炭水化物 99.0g 蛋白質 14.0g 脂質 12.5g 食塩当量 3.5g	I補* - 478kcal 炭水化物 82.2g 蛋白質 17.4g 脂質 8.9g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの炒め煮 キャベツの昆布和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキのそぼろあんかけ 竹輪の甘辛煮 オクラの和え物 吸物	ご飯 サワラの煮つけ 添え野菜 カリフラワーのソテー チンゲン菜の香味和え 味噌汁	ご飯 つくねの味噌焼き 添え野菜 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 豚肉のオイスター炒め 三度豆の炒め煮 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 焼きアジの南蛮漬け 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁
	I補* - 501kcal 炭水化物 70.8g 蛋白質 13.7g 脂質 19.6g 食塩当量 2.8g	I補* - 491kcal 炭水化物 80.0g 蛋白質 23.3g 脂質 10.2g 食塩当量 2.8g	I補* - 436kcal 炭水化物 65.4g 蛋白質 20.2g 脂質 11.5g 食塩当量 2.6g	I補* - 459kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 14.1g 脂質 10.0g 食塩当量 3.2g	I補* - 587kcal 炭水化物 74.1g 蛋白質 16.4g 脂質 26.7g 食塩当量 3.8g	I補* - 485kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 20.6g 脂質 6.3g 食塩当量 2.6g	I補* - 579kcal 炭水化物 89.1g 蛋白質 21.0g 脂質 16.0g 食塩当量 3.4g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	11月19日(日曜日)	11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)
朝食	カスタードロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 シュース 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ ほうれん草の煮浸し 牛乳	くるみロール ベーコンポテト ミートボール 牛乳 	ショコラロール マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー スープ	ロールパン オムレツ ジャーマンポテト 牛乳 	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の炒め煮 牛乳	黒糖ロールパン ス克蘭ブルエッグ 野菜のクリーム煮 牛乳 
	I補キ - 386kcal 炭水化物 57.7g 蛋白質 10.1g 脂質 12.8g 食塩当量 1.1g	I補キ - 398kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 14.1g 脂質 16.4g 食塩当量 1.4g	I補キ - 466kcal 炭水化物 50.5g 蛋白質 18.1g 脂質 20.4g 食塩当量 2.2g	I補キ - 281kcal 炭水化物 41.2g 蛋白質 8.2g 脂質 9.7g 食塩当量 2.6g	I補キ - 437kcal 炭水化物 51.2g 蛋白質 16.5g 脂質 18.2g 食塩当量 2.1g	I補キ - 463kcal 炭水化物 59.3g 蛋白質 11.8g 脂質 19.6g 食塩当量 2.1g	I補キ - 414kcal 炭水化物 48.0g 蛋白質 14.9g 脂質 17.9g 食塩当量 1.5g
昼食	ご飯 具だくさん汁 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し 漬物 	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 小松菜のさっと煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 エビチリ 大根サラダ スープ 杏仁豆腐 	ウィンナーカレー 野菜サラダ フルーツ 福神漬 	<秋の松花堂弁当> きのこの炊き込みご飯 サワラの西京焼き 炊き合わせ ほうれん草の和え物 吸物 	豚しゃぶ丼 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ 	ご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 高野の含め煮 春菊のからし和え 味噌汁 
	I補キ - 536kcal 炭水化物 76.0g 蛋白質 17.5g 脂質 19.6g 食塩当量 4.3g	I補キ - 513kcal 炭水化物 70.7g 蛋白質 20.9g 脂質 17.5g 食塩当量 3.3g	I補キ - 481kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 12.5g 脂質 12.1g 食塩当量 2.4g	I補キ - 617kcal 炭水化物 90.5g 蛋白質 13.8g 脂質 23.4g 食塩当量 3.7g	I補キ - 472kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 22.0g 脂質 11.0g 食塩当量 4.5g	I補キ - 529kcal 炭水化物 68.9g 蛋白質 13.7g 脂質 23.2g 食塩当量 3.2g	I補キ - 492kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 23.2g 脂質 17.1g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 五目玉子 れんこんの金平 チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁 	ご飯 メバルの煮つけ 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ミニお好み焼き 青菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 キャベツのソテー マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 すき焼き煮 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 	ご飯 豆腐のチャンプルー かぶのくず煮 三度豆のわさび醤油和え 吸物 	ご飯 根菜と肉団子の煮物 ビーフンソテー オクラの和え物 味噌汁 
	I補キ - 458kcal 炭水化物 78.6g 蛋白質 16.4g 脂質 8.9g 食塩当量 4.0g	I補キ - 463kcal 炭水化物 70.4g 蛋白質 22.6g 脂質 10.3g 食塩当量 3.0g	I補キ - 537kcal 炭水化物 81.1g 蛋白質 17.3g 脂質 17.4g 食塩当量 3.0g	I補キ - 524kcal 炭水化物 81.6g 蛋白質 14.6g 脂質 19.4g 食塩当量 3.9g	I補キ - 509kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 18.6g 脂質 17.7g 食塩当量 3.7g	I補キ - 406kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 13.5g 脂質 8.6g 食塩当量 2.5g	I補キ - 449kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 13.2g 脂質 5.7g 食塩当量 3.4g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



メニュー表



	11月26日(日曜日)	11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)	11月30日(木曜日)
朝食	りんごパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし ジュース 	うずまきクリームパン ベーコンポテト ミートボール 牛乳	丸ロール 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	カスタードロール 野菜オムレツ ポテトサラダ スープ 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ キャベツのソテー 牛乳
	I補† - 374kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 11.5g 脂質 8.6g 食塩当量 1.7g	I補† - 459kcal 炭水化物 47.6g 蛋白質 18.1g 脂質 21.4g 食塩当量 1.8g	I補† - 399kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩当量 2.0g	I補† - 312kcal 炭水化物 39.4g 蛋白質 8.3g 脂質 13.3g 食塩当量 2.5g	I補† - 420kcal 炭水化物 47.2g 蛋白質 14.6g 脂質 18.9g 食塩当量 1.3g
昼食	紫蘇の実散らし寿司 厚揚げの煮物 吸物 デザート 	ご飯 ブリの蒲焼き 添え野菜 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁	おにぎり 丸天うどん ほうれん草のおかか和え 一口和菓子 	＜ごちそうメニュー＞ ご飯 駅弁風 黒毛和牛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	マーボー丼 ギョーザ 白菜の和え物 スープ 
	I補† - 449kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 12.3g 脂質 7.8g 食塩当量 3.2g	I補† - 484kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 21.3g 脂質 16.0g 食塩当量 3.1g	I補† - 415kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 14.7g 脂質 2.7g 食塩当量 4.3g	＜通常メニュー＞ ご飯 豚肉の彩り炒め もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	I補† - 498kcal 炭水化物 74.9g 蛋白質 19.2g 脂質 13.9g 食塩当量 4.1g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 吸物 	ご飯 スペイン風オムレツ 添え野菜 冬瓜の煮物 れんこんの明太サラダ 味噌汁	ご飯 鶏つくねと野菜の煮物 ピーマンソテー スパサラダ 味噌汁 	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 春菊の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁
	I補† - 553kcal 炭水化物 72.6g 蛋白質 14.9g 脂質 23.9g 食塩当量 2.9g	I補† - 473kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 13.5g 脂質 10.9g 食塩当量 3.5g	I補† - 528kcal 炭水化物 84.3g 蛋白質 13.7g 脂質 16.0g 食塩当量 3.6g	I補† - 458kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 18.3g 脂質 8.1g 食塩当量 2.8g	I補† - 493kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 食塩当量 3.1g

旬の野菜

寒い季節に美味しい白菜や大根は、どちらも料理に欠かせない食材です。白菜の旬は11～2月で、霜が降りるところで育ったものは特に糖分が多く、葉も柔らかく育ちます。大根も同じ頃に旬を迎えます。夏にはピリッと辛かったものが、冬になった途端に甘い大根へと変化します。これは栽培の時に、寒さから身を守るために糖分を蓄えるためだといわれています。



※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。