



11月の献立



	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	
朝	★食パン ウインナーとマカロニのスープ ゼリー(アセロラ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯1 卵焼き オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 とろろ芋 煮豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	★食パン クラムチャウダー フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとひじきの炒り煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	
昼	★焼きそば 焼餃子 チンゲン菜の和え物	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ	御飯 かわいの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご) 漬物	★和風きのこスパゲッティ コロッケ いんげんのサラダ	御飯 めだいの風味焼き れんこんのそぼろ炒め もやしの和え物	
夕	御飯 豆腐ときのこのみそ炒め ごぼうサラダ フルーツ(みかん缶) お吸物(あさり・青菜)	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 レタスサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)	御飯 さわらの西京焼き 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	御飯 鶏肉のしそチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	
一日合計	エネルギー	1587kcal	1563kcal	1514kcal	1545kcal	1609kcal	1611kcal	1512kcal
	蛋白質	54.9g	58.1g	62.8g	57.7g	59g	56.9g	59.7g
	食塩	7.8g	7.5g	6.9g	6.5g	7.6g	8.6g	6.2g

★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (日)	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	
朝	★食パン スクランブルエッグ コーンコールスロー ジャム(ブルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(さつまい芋) ジョア	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 漬物 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 漬物 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	
昼	さつまい芋御飯 肉団子と野菜の旨煮 青菜の炒め物 フルーチェ(ぶどう)	御飯 さばのみそ煮 にら玉 もやしの青じそ和え	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★ちゃんぽん えび焼売 フルーツ(みかん缶)	御飯 赤魚の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 銀ひらすの塩麴焼き きんぴらごぼう 冷奴	
夕	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 めばるの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根)	御飯 豆腐ハンバーグ さつまい芋の甘煮 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	
一日合計	エネルギー	1569kcal	1653kcal	1574kcal	1579kcal	1543kcal	1547kcal	1566kcal
	蛋白質	59.7g	55.6g	57.1g	57.9g	61.4g	61.7g	56.2g
	食塩	7.4g	6.5g	7.1g	7.3g	6.1g	8.1g	5.9g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

11月の献立

	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (日)	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)
朝	★食パン 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(レモン) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 卵の花 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・大根) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐・葉) カルシウム牛乳	★食パン あさりのトマトスープ フルーツ(バナナ) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 漬物 味噌汁(白菜・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目卵 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) カルシウム牛乳
昼	御飯 おろしかつ煮 白菜の炒め物 小松菜のごま和え	御飯 鶏肉の生姜焼き かぶとあさりの煮物 とろろ芋	御飯 青椒肉絲 えび焼売 フنگァン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(カキ・ワサビ) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	◇◇プリ解体ショー◇◇ 御飯 刺身 卵豆腐あんかけ 根菜の煮物	秋野菜カレー コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) 漬物	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ
夕	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(ホト・葉)	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ炒め ごぼうサラダ お吸物(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 湯豆腐 えびと青菜の和え物 お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 焼餃子 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)
一日合計	エネルギー 1578kcal 蛋白質 61.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 57.8g 食塩 8g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 62.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1686kcal 蛋白質 72.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 62g 食塩 8.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 56.6g 食塩 6.9g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)
朝	★食パン ウインナーと野菜のソテー パンプキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリセージの炒め物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 漬物 味噌汁(もやし・なめこ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 漬物 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳
	御飯 ますのきのこみそ焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★肉うどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	★きのご御飯 さんまの塩焼き なすの煮浸し ぶどうゼリー	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え	ゆかり御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとかぶの煮物 春雨サラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ
夕	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 親子煮 青菜と桜海老の炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)
	一日合計	1555kcal 62.6g 6g	1621kcal 59.2g 7.9g	1559kcal 58.7g 7.5g	1510kcal 59.2g 7.3g	1512kcal 57.3g 6.6g	1597kcal 59.6g 6.8g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

11月29日（金）		11月30日（土）									
朝	★食パン	御飯									
	ハムと野菜のソテー	かに風味卵焼き									
	マカロニサラダ	オクラともずくの和え物									
	ジャム(りんご&マーガリン)	ふりかけ									
	カルシウム牛乳	味噌汁(里芋・ねぎ)									
		カルシウム牛乳									
昼	御飯	御飯									
	麻婆豆腐	メバルの照焼き									
	青菜とあさり炒め物	なすの田楽									
	ムース(杏仁)	白菜の和え物									
夕	御飯	御飯									
	ほきの梅おろしソース	鶏肉の南蛮漬け									
	春雨の炒め物	炒り豆腐									
	花野菜のごま和え	フルーツ(白桃缶)									
	味噌汁(じゃが芋・揚げ)	お吸物(青菜・しめじ)									
一日合計	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1530kcal							
	蛋白質	58.9g	蛋白質	60g							
	食塩	7.6g	食塩	6.2g							

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります