



11月の献立



	11月1日 (日)	11月2日 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)
朝	御飯 もやしのそぼろ炒め 納豆 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 しらす納豆 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	御飯 さつまいも揚げと里芋の煮物 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ	御飯 魚のガーリックソテー そばと里芋のみそ炒め 豆腐サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト) 福神漬	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイン缶)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)
夕	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 かにしゅうまい ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め なすのお浸し 豚汁	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き 白菜の炒め物 冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 味噌汁(麩・豆苗)
一日合計	エネルギー 1556kcal 蛋白質 59.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 60.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 58.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 57.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 55.5g 食塩 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

	11月8日 (日)	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)
朝	御飯 野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) フィッシュソーゼのソテー フルーツ(みかん缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ごましそ納豆 味噌汁(白菜) ジョア	御飯 厚揚げと切干大根の煮物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(もやし・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 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 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
昼	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(りんご缶)	★チャーハン  鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ かぶのコンソメ煮 花野菜のサラダ	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー りんごとキャベツのサラダ	★焼きそば 水餃子 チンゲン菜の和え物	御飯 たららの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ
夕	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ポテト・葉)	御飯 酢鶏風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが オクラの生姜和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	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)
一日合計	1489kcal 62.9g 6.9g	1552kcal 58.2g 7.2g	1413kcal 58.4g 6.6g	1514kcal 63g 6.4g	1491kcal 59.5g 7.9g	1531kcal 58.5g 7.7g	1555kcal 57.5g 7.8g

★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

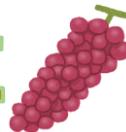
特別養護老人ホーム

	11月15日 (日)	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 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(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご&マーガリン) 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 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	★食パン(8枚切) 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(さつま芋) ジョア
昼	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご) 福神漬	★和風さきのごスパゲッティ コロッケ いんげんのサラダ 	御飯 白身魚のおろし煮 れんこんのそぼろ炒め もやしの和え物	御飯 肉団子と野菜の旨煮 青菜の炒め物 梅とろろ芋	御飯 さばのみそ煮 卵とじ もやしの青じそ和え
夕	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ 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)	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)
一日合計	エネルギー 1545kcal 蛋白質 64.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 58.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 58g 食塩 7.1g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 56.8g 食塩 8g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 58.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 60.6g 食塩 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



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月22日 (日)	11月23日 (月)	11月24日 (火)	11月25日 (水)	11月26日 (木)	11月27日 (金)	11月28日 (土)
朝	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 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(8枚切) 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 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	★食パン(8枚切) 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
昼	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)	◆◆11月季節食◆◆ さつまいも御飯 刺身盛合せ 揚げ豆腐とかぶの煮浸し 【おやつ】 あんみつ	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ますの塩麴焼き きんぴらごぼう 冷奴	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 さつまいもサラダ
夕	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 さつまいもの甘煮 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)	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)
一日合計	1568kcal	1562kcal	1572kcal	1536kcal	1556kcal	1511kcal	1606kcal
	56.8g	56g	61.8g	61.3g	59g	58.7g	57.6g
	7.1g	7.5g	6.6g	7.9g	6.3g	6.9g	7.9g

★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29日 (日)	11月30日 (月)										
朝	御飯 野菜炒め 納豆 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										
昼	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(タルタルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)										
夕	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)										
一日合計	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1545kcal								
	蛋白質	62.3g	蛋白質	55.7g								
	食塩	7.6g	食塩	6.3g								

・★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