

# 11月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ◆ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(フルーベリー & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳
昼	御飯 フライ盛合せ(タルトソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ◆いわしの蒲焼き かぶと揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	御飯 秋野菜カレー コールスローサラダ フルーツ(りんご缶)	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	御飯 ◆さばのみそバター風味 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★◆肉みそうどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え
夕	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 ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え 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)	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 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ◆親子煮 白菜としらすの炒め物 ◆フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1562kcal 蛋白質 56.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 55.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 60.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 62.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 56.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 59.4g 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 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) 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(アセロラ) ジャム(イチゴ & 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 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ◆ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ◆ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 ◆いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	御飯 和風ハンバーグ いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイン缶)	御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラと冬瓜の煮物 春雨サラダ	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	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)	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の和え物	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
夕	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト ◆フルーツ(カゲル缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)	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 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)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと冬瓜の煮物 さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	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)
一日合計	1488kcal 56.6g 6.9g	1407kcal 58g 5.3g	1461kcal 57.5g 8.5g	1493kcal 56.7g 6.7g	1443kcal 58.6g 7.7g	1445kcal 63.8g 6.3g	1507kcal 60.1g 7g

・ ★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 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
朝	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) 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サラダ ジャム(マレード & 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(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳
昼	★◆さばみそ缶の和風スパゲ さつまいもサラダ ◆フルーツヨーグルト	御飯 魚の和風ムニエル ◆そぼろと里芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	◇◇11月季節食◇◇ ★握り寿司 かぶの煮物 あんみつ	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	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)	御飯 赤魚のバター醤油焼き ◆なすのみそ炒め キャベツのわさび和え
夕	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー ◆フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 八宝菜 もやしのナムル 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 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	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 ◆ごぼうのそぼろ炒め ゼリー 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 お吸物(麩・豆苗)	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)
一日合計	1545kcal 60.6g 7.7g	1452kcal 58.7g 6.4g	1542kcal 57.6g 7.3g	1479kcal 54.9g 7.8g	1457kcal 56.3g 6.3g	1468kcal 60.5g 5.9g	1434kcal 62.2g 7g

・ ★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 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝	御飯 目玉焼き 野菜炒め ◆ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ◆ふりかけ 味噌汁(さつまいも) 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(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン ◆鶏肉の塩炒め 豆腐サラダ 	◆三色丼 かぶときのこの煮浸し フルーチェ(ぶどう)	御飯 煮込みハンバーグ ◆マカロニソテー グリーンサラダ	◇山形御膳◇ 御飯 庄内風芋煮 チンゲン菜の和え物 ゼリー(ラフランス) 	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
夕	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 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 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え 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(パイン缶) 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(里芋・しめじ)	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)
一日合計	I補給- 1448kcal 蛋白質 58.2g 食塩 6.7g	I補給- 1442kcal 蛋白質 62.9g 食塩 7g	I補給- 1532kcal 蛋白質 61.8g 食塩 6.8g	I補給- 1524kcal 蛋白質 58.2g 食塩 6.9g	I補給- 1512kcal 蛋白質 56.5g 食塩 5.6g	I補給- 1460kcal 蛋白質 55.8g 食塩 7.1g	I補給- 1468kcal 蛋白質 62.3g 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29日 (月)	11月30日 (火)										
朝	御飯 ◆ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) 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(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳										
昼	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご)	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										
夕	御飯 ◆いわしの蒲焼き 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 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)										
一日合計	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1432kcal								
	蛋白質	64.6g	蛋白質	56.3g								
	食塩	6.8g	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