




特別養護老人ホーム

	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)	11月7日 (月)	
朝	★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	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) 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) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(りんご & マーガリン) カルシウム牛乳	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	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュリソースの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ)  カルシウム牛乳	
昼	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	★けんちんそば  かき揚げ さつまいもサラダ	御飯 ますの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え	さつま芋御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとひじきの炒め物 ちくわと青菜の和え物	御飯 さばのみそ煮 ちくわと冬瓜の煮浸し 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	ぶり解体ショー 【2F+かえで】 ★握り寿司 刺身 白菜の旨煮 ゼリー(抹茶)	それ以外の ユニット ごはん 鶏肉野菜の炒め物 白菜の旨煮 ポテトサラダ
夕	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 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー オクラのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 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 銀ひらすの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	
一日合計	1382kcal 55g 6g	1580kcal 66.9g 7.5g	1469kcal 56.8g 6.8g	1536kcal 58g 7.3g	1500kcal 61.3g 6.6g	1550kcal 56.5g 6.4g	1622kcal 79.6g 8.2g	

★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 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)	11月14日 (月)	
朝	★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(ママレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳	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	御飯 ハムともやしの炒め物 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	
昼	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	三色丼  なすのみそ炒め ほうれん草のおかか和え	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	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	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とザーサイの和え物	ぶり解体ショー 3F+ひいらぎ ★握り寿司  刺身  白菜の旨煮 ゼリー(抹茶)	それ以外の ユニット ごはん いわしの蒲焼き かにかま白菜の炒め物 もやしの酢の物
夕	御飯 赤魚の蒲焼き れんごんの甘辛炒め ひじきの白和え 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 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 魚のカレームニエル 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(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 お吸物(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	1433kcal 蛋白質 64.1g 食塩 6.4g	1423kcal 蛋白質 63.3g 食塩 7.4g	1514kcal 蛋白質 62.4g 食塩 5.5g	1537kcal 蛋白質 55.6g 食塩 6.1g	1514kcal 蛋白質 66g 食塩 7.7g	1464kcal 蛋白質 61.4g 食塩 7.1g	1387kcal 蛋白質 57.9g 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



# 11月の献立

# がわいの家

特別養護老人ホーム

	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)	11月21日 (月)
朝	★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 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(ブルーベリー&マカリン) 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	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
昼	御飯 ぶりの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え	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 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	御飯 シーフードカレー  コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 しいらの七味焼き 揚げだし豆腐 なすのポン酢和え	◇今月のスイーツ◇ 御飯 和風ハンバーグ いんげんとコーンのサラダ デザート
夕	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) ふりかけ	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 いんげんの中華炒め 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) ふりかけ	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(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)
一日合計	1食分 1508kcal 蛋白質 61.2g 食塩 6.1g	1食分 1437kcal 蛋白質 58.6g 食塩 7.9g	1食分 1435kcal 蛋白質 60.2g 食塩 6.9g	1食分 1418kcal 蛋白質 56.7g 食塩 5.4g	1食分 1511kcal 蛋白質 55g 食塩 7.7g	1食分 1451kcal 蛋白質 69.6g 食塩 6.4g	1食分 1666kcal 蛋白質 60.8g 食塩 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 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)	11月28日 (月)
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 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	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
昼	御飯 赤魚の揚げ浸し 春雨の卵とじ 梅とろろ芋	★にゅうめん 鶏肉と野菜の炒め物 かき揚げ 	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)	御飯  ほっけの塩焼き なすの田楽 大豆とかぼちゃのサラダ	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	★醤油ラーメン えび焼売 フルーツ(カナル缶)
夕	御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 いわしの蒲焼き 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 きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	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 えびともやしの炒め物 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ) ふりかけ	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 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)
一日合計	I補給- 1476kcal 蛋白質 58.4g 食塩 5.1g	I補給- 1502kcal 蛋白質 63g 食塩 7.9g	I補給- 1505kcal 蛋白質 56.5g 食塩 7.1g	I補給- 1410kcal 蛋白質 57.7g 食塩 7.6g	I補給- 1512kcal 蛋白質 66.7g 食塩 6.2g	I補給- 1496kcal 蛋白質 63.1g 食塩 7g	I補給- 1413kcal 蛋白質 55.8g 食塩 7.6g

・ ★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 (火)	11月30日 (水)									
朝	★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(ママレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつまいも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									
昼	御飯 魚の和風ムニエル そばろと里芋のみそ炒め 大根サラダ ふりかけ	◇ビストロランチメニュー◇ バターライス ラムシチュー 秋野菜サラダ かぼちゃプリン									
夕	御飯 八宝菜 もやしナムル 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)									
一日合計	I補給-	1458kcal	I補給-	1582kcal							
	蛋白質	59.9g	蛋白質	60.1g							
	食塩	6.4g	食塩	7.6g							

・ ★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