



ケアハウス 献立表 11月



				11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	
朝食	 			ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 漬物 牛乳	
昼食				赤飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ビーフソテー 漬物	ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し	
夕食				ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根と豚肉煮物 キャベツ酢の物 煮豆	ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 きゅうりともやし酢の物 ふきと油揚げ煮物 フルーツ	
成分				エネルギー1665Kcal たんぱく質 75.2g 脂質 37.8g 塩分 9.5g	エネルギー 1576Kcal たんぱく質 53.3g 脂質 29.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 61.7g 脂質 35.1g 塩分 8.2g	
朝食	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き なます 漬物 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 千草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がらみの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたあえ 金平大根 漬物	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	栗ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かにときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 デザート	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きゃべつ塩昆布和え 炒り豆腐 フルーツ	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ
夕食	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ ブロッコリー帆立あん フルーツ	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 フルーツ	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 和え物 金平ごぼう 煮豆	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 フルーツ	十六穀ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 厚揚げ焼 フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおおかか和え かぼちゃの煮物 漬物
成分	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 65.6g 脂質 43.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1664Kcal たんぱく質 52.8g 脂質 37.3g 塩分 9.6g	エネルギー 1676Kcal たんぱく質 72.3g 脂質 38.2g 塩分 9.6g	エネルギー 1628Kcal たんぱく質 54.5g 脂質 43.6g 塩分 7.8g	エネルギー1721Kcal たんぱく質 69.6g 脂質 45.9g 塩分 10.0g	エネルギー1742Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 46.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1631Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 36.9g 塩分 9.7g
朝食	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼ししゃも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 漬物 牛乳	トマト食パン・スープ チーズ焼き サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ井 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さけ味噌煮 たけのこおおかか和え おくらおろし酢和え 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 金平れんこん 漬物	枝豆ご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋 フルーツ	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵 漬物	さつま芋ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 かぼちゃの煮物 デザート
成分	エネルギー1699Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 45.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1683Kcal たんぱく質 73.5g 脂質 42.0g 塩分 10.0g	エネルギー 1744Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 41.5g 塩分 9.1g	エネルギー 1677Kcal たんぱく質 60.5g 脂質 42.3g 塩分 9.1g	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 45.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 78.0g 脂質 38.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1734Kcal たんぱく質 56.5g 脂質 44.7g 塩分 9.7g
朝食	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 くるみあえ 漬物 牛乳	パン・スープ スクランブルエッグ トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干大根和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまごどうろ 煮豆 漬物	ご飯・みそ汁 千草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 刻み昆布煮 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・豚汁 鮭塩麹漬のみそマヨ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	そぼろ井 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも煮物 フルーツ
夕食	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉塩麹照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 じゃがいもたらこ和え 切干和え物 フルーツ	ご飯・みそ汁 ちらし寿司 おかひじき和え物 フルーツ	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物 フルーツ	発芽玄米ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみお浸し やきなす フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ フルーツ 漬物
成分	エネルギー1631Kcal たんぱく質 59.5g 脂質 39.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1660Kcal たんぱく質 61.7g 脂質 45.4g 塩分 9.5g	エネルギー 1654Kcal たんぱく質 62.9g 脂質 40.4g 塩分 8.7g	エネルギー1680Kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1668Kcal たんぱく質 65.3g 脂質 35.7g 塩分 9.9g	エネルギー 1785Kcal たんぱく質 79.3g 脂質 43.6g 塩分 8.8g	エネルギー1571Kcal たんぱく質 58.9g 脂質 36.8g 塩分 8.9g
朝食	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 漬物 牛乳	いりこご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鰯煮魚 小松菜浸し 漬物 牛乳	パン・スープ コンビニーションオムレツ ツナマカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 さんま生姜煮 ブロッコリーおかかあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生薑醤油和え 漬物 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 みそかつ オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	
夕食	なめこおろしうどん 豚肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	バイキング	ご飯・みそ汁 ハンバーグごま酢和え ひじき煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 フルーツ	ねぎとろ井 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	きのこごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し	
成分	エネルギー 1606Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 41.9g 塩分 9.8g	For You 	エネルギー 1599Kcal たんぱく質 65.9g 脂質 37.9g 塩分 9.8g	エネルギー 1839Kcal たんぱく質 67.5g 脂質 51.6g 塩分 10.0g	エネルギー 1716Kcal たんぱく質 71.3g 脂質 38.1g 塩分 8.9g	エネルギー 1614Kcal たんぱく質 60.5g 脂質 40.2g 塩分 10.0g	