

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | 日曜日 11月1日 | 月曜日 11月2日 | 火曜日 11月3日 | 水曜日 11月4日 | 木曜日 11月5日 | 金曜日 11月6日 | 土曜日 11月7日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・葱) にくづ 肉詰めいなりの煮物 みずな 水菜のサラダ たいみそ | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) さといも 里芋のそぼろ煮 なっとう 納豆 ふりかけ(たらこ) | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・貝割れ) やさしい 野菜つみれの煮物 まめ 豆のゴマ和えサラダ つけもの 漬物(しその実) | はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ツナポテト はなやさい 花野菜サラダ | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(麩・豆苗) あげ やさい いた もの さつま揚げと野菜の炒め物 しろなのごまマヨ和え ふりかけ(かつお) | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋) たまご 卵ときのこの炒め物 きゅうり 胡瓜のゆかり和え つけもの さくげだいこん 漬物(桜大根) | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(麩・豆苗) だんご やさい にももの エビ団子と野菜の煮物 なばた あ 菜畑和え つくだに のり佃煮 |
| 昼食 | あきやさい 秋野菜カレー コンソメスープ ツナサラダ ふくじんづけ 福神漬 はくとう 白桃ヨーグルト | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ゆうりんちー 油淋鶏 ほうれん草 ほうれん草のナムル かん パイン缶 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜) ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き レンコンのゴマ炒め ようなしかん 洋梨缶 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(豆腐・豆苗) あかうめ 赤魚の梅しそ焼き いんげんのごま和え ミックスフルーツ (選択)りんご缶 (選択)バナナ | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・葱) さけ 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴら 金平ごぼう マンゴー缶 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ナムル パイン缶 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(白菜) にくだんご 肉団子の黒酢あん けんちん けんちん煮 おうとう 黄桃缶 |
| 間食 | アセロラゼリー | こくとう まんじゅう 黒糖饅頭 | りんごジュース | とうにゅう 豆乳(コーヒー) | クレープ(チョコ) | ぶどうジュース | いちご牛乳 |
| 夕食 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ とうふ 豆腐とえびの旨煮 かりふらわー カリフラワーのホタテ風味 | ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・豆苗) みそに サバの味噌煮 きゅうり 胡瓜の三杯酢 | ごはん 御飯 す じる 清まし汁(そうめん・葱) しちみ や アジの七味焼き ゆば 湯葉ひろうすの煮物 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ・葉) とりにく 鶏肉の山椒焼き き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 | ごはん 御飯 す じる やさい 清まし汁(野菜つみれ・貝割れ) ちくぜんに 筑前煮 ほうれん草 ほうれん草のわさび和え | ごはん 御飯 みそ しる 味噌汁(白菜) ぶりの煮付け かぼちゃ かぼちゃの煮物 | ごはん 御飯 コンソメスープ メヌケのマスタード焼き イタリアンサラダ |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1569 kcal | エネルギー | 1567 kcal | エネルギー | 1512 kcal | エネルギー | 1400 kcal | エネルギー | 1470 kcal | エネルギー | 1576 kcal | エネルギー | 1449 kcal |
| | たんぱく質 | 54.1 g | たんぱく質 | 62.5 g | たんぱく質 | 55.2 g | たんぱく質 | 56.9 g | たんぱく質 | 53.7 g | たんぱく質 | 57.0 g | たんぱく質 | 48.2 g |
| | 脂質 | 39.3 g | 脂質 | 39.0 g | 脂質 | 35.6 g | 脂質 | 35.6 g | 脂質 | 36.1 g | 脂質 | 44.8 g | 脂質 | 32.4 g |
| | 食塩 | 8.7 g | 食塩 | 8.6 g | 食塩 | 7.7 g | 食塩 | 7.7 g | 食塩 | 7.4 g | 食塩 | 7.3 g | 食塩 | 7.6 g |

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | 日曜日 11月8日 | 月曜日 11月9日 | 火曜日 11月10日 | 水曜日 11月11日 | 木曜日 11月12日 | 金曜日 11月13日 | 土曜日 11月14日 | |
|-----|--|--|--|---|--|--|--|-----------|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) ウインナーソーテー 温泉卵 ふりかけ(しそ) | ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) がんもの煮物 なめ茸おろし たいみそ | ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜) そばろ大根 納豆 漬物(しば漬) | しよく 食パン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 コーンコールスロー | ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) いかつみれの煮物 春菊ときのこのお浸し ふりかけ(のりたま) | ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) 厚焼き卵 青菜のソーテー ゆずみそ | ごはん 御飯 みそ汁(白菜) はんぺんの煮物 もやしのごま酢和え ふりかけ(さけ) | |
| 昼食 | ほうとううどん じゃが芋のそばろ煮 みかん缶 《めん禁》 ごはん 御飯 みそ汁 親子煮 | ごはん 御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 野菜のマリネ りんご缶 | ごはん 御飯 みそ汁(もやし・葉) ほっけの塩焼き 茄子の揚げ浸し 洋梨缶 | ごはん 御飯 豚汁 たらの香り揚げ ひじき煮 ミックスフルーツ (選択)パイン缶 (選択)バナナ | ごはん 御飯 すまし汁(カマホコ・水菜) 他人煮 庄内麩とキャベツの炒め物 みかん缶 | じゆぎこく 十五穀ごはん みそ汁(揚げ・貝割れ) カレーコロッケ&梅ささみフライ 冬瓜の水晶煮 黄桃缶 | ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) サバのみりん焼き 豆腐の野菜あん マンゴー缶 | |
| 間食 | みず 水ようかん | カスタードケーキ | オレンジジュース | ぶどうジュース | シュークリーム | りんごジュース | とうにゆう 豆乳(コーヒー) | |
| 夕食 | ごはん 御飯 すまし汁(ハンペン・貝割れ) 豚肉の甘辛炒め もやしのごまマヨ和え | ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) 白身魚のバター醤油焼き 白菜ポン酢 | ごはん 御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 キャベツサラダ | ごはん 御飯 すまし汁(白玉麩・貝割れ) 豚肉の味噌焼き 胡瓜の和風和え | ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) さわらの生姜焼き 白和え | ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・葱) ブリの柚庵焼き いんげん和風和え | ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜) 鶏肉の柳川風 じゃが芋とコーンの煮物 | |
| 栄養価 | エネルギー | 1598 kcal | 1528 kcal | 1505 kcal | 1467 kcal | 1547 kcal | 1580 kcal | 1535 kcal |
| | たんぱく質 | 56.5 g | 55.6 g | 54.9 g | 50.5 g | 62.9 g | 52.7 g | 59.8 g |
| | 脂質 | 48.4 g | 42.3 g | 41.7 g | 41.9 g | 40.4 g | 41.6 g | 33.5 g |
| | 食塩 | 7.5 g | 6.9 g | 7.1 g | 8.1 g | 7.4 g | 8.5 g | 7.9 g |

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | 日曜日 11月15日 | 月曜日 11月16日 | 火曜日 11月17日 | 水曜日 11月18日 | 木曜日 11月19日 | 金曜日 11月20日 | 土曜日 11月21日 |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) チキンボールの煮物 キャベツのしその実和え のり佃煮 | ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) いわし蒲焼き 温泉卵 漬物(つぼ漬) | ごはん 御飯 みそしる ふ とうみょう 味噌汁(麩・豆苗) 野菜とひき肉の炒め物 ほうれん草の磯辺和え ふりかけ(しそ) | キャロット食パン コンソメスープ ポークビーンズ 菜の花のからし和え | ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) チーズスクランブルエッグ 二色和え ふりかけ(たらこ) | ごはん 御飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) がんもの煮物 白菜のツナ和え ゆずみそ | ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) い とうふ 炒り豆腐 キャベツサラダ つけもの せんぎりたくあん 漬物(干切沢庵) |
| 昼食 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ や ぎょうざ 焼き餃子 か ふうあ 華風和え かき 柿  | ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) にく とうふ 肉豆腐 さつま芋のリンゴ煮 ようなし かん 洋梨缶 | ごはん 御飯 みそしる とうふ かいわ 味噌汁(豆腐・貝割れ) なんばんづ アジの南蛮漬け き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 りんご かん りんご缶 | ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) わふう 和風おろしハンバーグ カリフラワーの蟹あん ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ | さつま芋ご飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) さわらの香味焼き だいこん 大根サラダ おうとう かん 黄桃缶  | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ほいこーるー 回鍋肉 はるさめ 春雨サラダ パイン かん 缶 | ごはん 御飯 みそしる さといも かいわ 味噌汁(里芋・貝割れ) とり にく いそべ や 鶏肉の磯辺焼き レンコンのきんぴら はくとう かん 白桃缶 |
| 間食 | フルーチェ(ピーチ) | ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭 | いちご牛乳 | ミルクティー | たんさんまんじゅう 炭酸饅頭 | ぶどうジュース | とうにゅう 豆乳(コーヒー) |
| 夕食 | ごはん 御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーソテー | ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) あかうお かすづ や 赤魚の粕漬け焼き なす からに 茄子のピリ辛煮 | ごはん 御飯 コンソメスープ とり にく 鶏肉のトマトソース きのこソテー | ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) カレーの照り焼き ごもく 五目ひじき | ごはん 御飯 つみれ汁 ぶた にく や 豚肉のくわ焼き しゅんぎく あ 春菊のごま和え | ごはん 御飯 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜) さんま しおや サンマの塩焼き かぼちゃ に 南瓜のそぼろ煮 | ごはん 御飯 みそしる ふ とうみょう 味噌汁(麩・豆苗) しろみ さかな わふう 白身魚の和風ムニエル ほうれん草のごま和え |





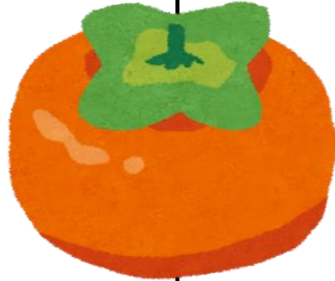



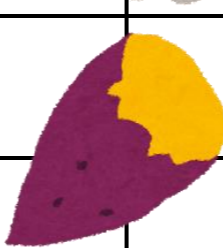


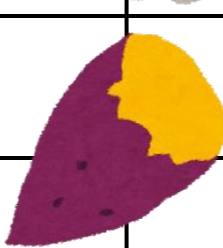



| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1561 kcal | 1636 kcal | 1468 kcal | 1429 kcal | 1550 kcal | 1594 kcal | 1538 kcal |
| | たんぱく質 | 48.8 g | 63.5 g | 58.3 g | 55.1 g | 56.0 g | 54.6 g | 65.8 g |
| | 脂質 | 40.4 g | 42.2 g | 36.5 g | 36.1 g | 45.5 g | 44.8 g | 38.3 g |
| | 食塩 | 8.1 g | 7.2 g | 7.1 g | 8.6 g | 8.2 g | 6.7 g | 6.7 g |

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | 日曜日 11月22日 | 月曜日 11月23日 | 火曜日 11月24日 | 水曜日 11月25日 | 木曜日 11月26日 | 金曜日 11月27日 | 土曜日 11月28日 |
|----|---|--|---|---|--|--|---|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葱) フランク炒め おんせんたまご 温泉卵 たいみそ | ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・水菜) エビ玉あんかけ ほうれん草としめじの和え物 ふりかけ(しそ) | ごはん 御飯 みそ汁(しろな) ジャーマンポテト オクラの和風和え のり佃煮 | ごはん 御飯 みそ汁(しろな) コンソメスープ ツナ入り野菜炒め 白菜サラダ | ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ごもくまめ 五目豆 ほうれん草サラダ ふりかけ(さけ) | ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) だし巻き卵 いんげんの生姜和え 漬物(胡瓜漬) | ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・貝割れ) わふう 和風チャンプル オクラのお浸し たいみそ |
| 昼食 | さしみ ていしよく 《刺身定食》 ごはん 御飯 す じる ふ み ば 清まし汁(てまり麩・三つ葉) さしみ も あ 刺身盛り合わせ ちやわんむ 茶碗蒸し オレンジ  | ごはん 御飯 す じる ねぎ 清まし汁(はんぺん・葱) 鶏肉のごま風味焼き ひじきのサラダ りんご缶 | じゅうご ごく 十五穀ごはん みそ汁(白玉麩・貝割れ) あかうお ふうみ や 赤魚のしそ風味焼き たまご いた もの ニラと卵の炒め物 ようなし かん 洋梨缶 | ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ わふう なす 和風マーボー茄子 ちゅうか 中華サラダ ミックスフルーツ (選択)黄桃缶 (選択)バナナ | ごはん 御飯 す じる しらたまふ ねぎ 清まし汁(白玉麩・葱) とり からあ 鶏の唐揚げ きんぴら 金平ゴボウ マンゴー缶 | ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) さばの葱あんかけ チンゲン菜の煮浸し パイン缶 | ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・水菜) ぶたにく やきにくふう いた 豚肉の焼肉風炒め カリフラワーコンソメ煮 はくとう かん 白桃缶 |
| 間食 | ココアムース | バナナスペシャル | いちご牛乳  | オレンジジュース | どら焼き(カスタード) | ミルクティー | りんごジュース  |
| 夕食 | ごはん 御飯 みそ汁(えのき・貝割れ) ぶたにく たま ねぎ にももの 豚肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜の炒め物 | ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) しおこうかな やさい かせ む 塩麩魚と野菜の重ね蒸し とうふチャンプル | ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(カマボコ・豆苗) にく やさい いた 肉野菜炒め あつあ ふく に 厚揚げの含め煮 | ごはん 御飯 みそ汁(里芋・揚げ) メバルの生姜煮 あおな あ 青菜のからし和え | ごはん 御飯 みそ汁(白菜) ぶりの照り煮 かに風味サラダ | ごはん 御飯 コンソメスープ チキンソテーきのこソース イタリアンサラダ | ごはん 御飯 みそ汁(しろな) さけ 鮭のマヨコーン焼き もやしの生姜サラダ |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 栄養価 | エネルギー | 1515 kcal | 1488 kcal | 1542 kcal | 1434 kcal | 1594 kcal | 1458 kcal | 1480 kcal |
| | たんぱく質 | 67.3 g | 55.5 g | 55.5 g | 50.4 g | 57.4 g | 56.4 g | 59.1 g |
| | 脂質 | 39.9 g | 41.0 g | 42.4 g | 49.0 g | 44.3 g | 35.1 g | 39.4 g |
| | 食塩 | 8.8 g | 7.2 g | 8.1 g | 7.7 g | 7.7 g | 8.0 g | 7.5 g |

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

| | 日曜日 11月29日 | 月曜日 11月30日 | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) ちくわとさつま芋の煮物 たまごサラダ つけもの 漬物(しその実) | ごはん 御飯 みそしる いも どうみょう 味噌汁(さつま芋・豆苗) ぎょにく いた もの 魚肉ソーセージの炒め物 なっとう 納豆 ふりかけ(のりたま) | |  |  |  | |
| 昼食 | あんかけ焼きそば ちゅうか 中華スープ ピーナッツ和え あんじん 杏仁フルーツ 《めん禁》 ごはん 御飯 はっほうさい 八宝菜 | シーフードカレー コンソメスープ き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト |  |  |  |  |  |
| 間食 | まっちゃみず 抹茶水ようかん | スイスロール(モカ) | | |  |  | |
| 夕食 | ごはん 御飯 コンソメスープ しろみ さかな 白身魚のピカタ だいこん 大根のわさびマヨ | ごはん 御飯 はるさめスープ とうがん ぶたにく ばいたんいた に 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 かにと胡瓜の酢のもの |  |  |  |  |  |

| | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-------|-----------|--|--|--|--|
| 栄養価 | エネルギー | 1601 kcal | エネルギー | 1612 kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 54.7 g | たんぱく質 | 52.1 g | | | | |
| | 脂質 | 44.4 g | 脂質 | 44.2 g | | | | |
| | 食塩 | 8.6 g | 食塩 | 8.1 g | | | | |