



11月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)
朝	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー&マカリ) 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 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ 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 パンブキンサラダ ジャム(イチゴ&マカリ) 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(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・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物	三色丼 レタスサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ ゼリー(青りんご)	◇マクロ解体ショー 【3F+ひいらぎ】 (それ以外のユニット) さばカレー オクラの梅風味 ゼリー(ぶどう)	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	◇マクロ解体ショー 【2F+かえて】 鉄火丼 (御飯・マクロの刺身) まぐろフライ ねぎま汁
夕	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイナップル) お吸物(大根・ねぎ)	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 キャベツの酢みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)	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)
一日合計	I1kcal 1418kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.3g 食塩相当 5.4g	I1kcal 1471kcal 蛋白質 60.6g 脂質 38.5g 食塩相当 6.5g	I1kcal 1458kcal 蛋白質 63.7g 脂質 35.4g 食塩相当 6.1g	I1kcal 1466kcal 蛋白質 59.2g 脂質 34.5g 食塩相当 6.2g	I1kcal 1529kcal 蛋白質 73.4g 脂質 46.5g 食塩相当 7.2g	I1kcal 1442kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.6g 食塩相当 7.4g	I1kcal 1459kcal 蛋白質 57g 脂質 38.2g 食塩相当 6.9g

	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)
朝	★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&マカリ) 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	★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&マカリ) 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	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 牛肉とさつまいもの甘辛煮 キャベツの和え物 フルーツ	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★ちゃんぽん 肉焼売 フルーツ(黄桃缶)	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	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)	御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物
夕	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやし炒め物 ゼリー(パイナップル) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら 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 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とビーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)
一日合計	I1kcal 1456kcal 蛋白質 60.1g 脂質 40.6g 食塩相当 6.3g	I1kcal 1435kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.1g 食塩相当 5.7g	I1kcal 1439kcal 蛋白質 63.5g 脂質 32.9g 食塩相当 7g	I1kcal 1445kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.9g 食塩相当 7.7g	I1kcal 1474kcal 蛋白質 60.7g 脂質 45.3g 食塩相当 6.7g	I1kcal 1486kcal 蛋白質 60.6g 脂質 32.9g 食塩相当 7.3g	I1kcal 1509kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.8g 食塩相当 6.8g

	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あんず&マカリ) 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	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 ミニポテト ジャム(ピーナツ) 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
昼	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え	◇居酒屋めしランチ◇ ★オムそば 唐揚げ・ポテト・枝豆 ノンアルコール	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 春雨の和え物	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 冬瓜のくず煮 レタスサラダ	御飯 あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	【やわらか食提供日】 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ
夕	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フナコ菜とササイの和え物 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 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 ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・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 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)
一日合計	I1kcal 1445kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g	I1kcal 1561kcal 蛋白質 61g 脂質 39.8g 食塩相当 7.1g	I1kcal 1422kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.7g 食塩相当 7g	I1kcal 1408kcal 蛋白質 60.1g 脂質 25.8g 食塩相当 7g	I1kcal 1502kcal 蛋白質 57.8g 脂質 49.1g 食塩相当 6.1g	I1kcal 1425kcal 蛋白質 67g 脂質 32.5g 食塩相当 6.3g	I1kcal 1488kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.5g 食塩相当 6.4g

★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22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)
朝	★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&マカロン) 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	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&マカロン) 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・菜) 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(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	菜飯 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	★きのご御飯 鶏肉の柚庵焼き ポテトとあさりのクリーム煮 なすのごまサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	【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	◇今月のスイーツ◇ 御飯 牛肉ときのこの蒸し物 キャベツのシーザーサラダ デザート(鳴門金時ショートケーキ)	御飯 銀だらの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え
夕	御飯 かわいの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもと煮豆のみたらし風 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 たらこの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(菜種・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 ますのねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)
一日合計	1404kcal I補糖- 蛋白質 61.1g 脂質 39.9g 食塩相当 6.6g	1511kcal I補糖- 蛋白質 55.1g 脂質 34.5g 食塩相当 6.8g	1406kcal I補糖- 蛋白質 63.7g 脂質 24.3g 食塩相当 7.6g	1479kcal I補糖- 蛋白質 61.4g 脂質 33.7g 食塩相当 6.9g	1425kcal I補糖- 蛋白質 57.2g 脂質 45.1g 食塩相当 6.6g	1531kcal I補糖- 蛋白質 67.8g 脂質 38g 食塩相当 5.8g	1493kcal I補糖- 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 食塩相当 6.3g

	11月29日(金)	11月30日(土)					
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(りんご&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳					
昼	御飯 鶏肉と白菜の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え	御飯 さばのみそ煮 れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物					
夕	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン きゅうりの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(キャベツ・えのき)					
一日合計	1465kcal I補糖- 蛋白質 59.8g 脂質 44.6g 食塩相当 6.5g	1415kcal I補糖- 蛋白質 60g 脂質 33.2g 食塩相当 6.1g					

・ ★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