



11月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
朝	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・葉) 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) 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) 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(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳
	★かけうどん さばとれんこんのみそ炒め 白菜の和え物	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)	★焼きそば 焼餃子 中華和え	★麦ごはん  シーフードグラタン 花野菜の炒め物 昆布和え	◇世界のランチ(シンガポール)◇ ★シンガポールチキンライス エスニック風春雨サラダ  紅茶ゼリー	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ チキンとブロッコリーのソテー ゼリー(青りんご)
夕	御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(青菜)	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麴炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)
一日合計	エネルギー 1372kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.7g 食塩相当 7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 61.3g 脂質 29.7g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.1g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 61.9g 脂質 37.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 60.1g 脂質 34.8g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 53.1g 脂質 48.5g 食塩相当 5.8g

・ ★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



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月8日(土)	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
朝	御飯 卵と野菜のソテー 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 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) 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 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳
昼	★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 フナソウ菜の和え物	★麦ごはん あじフライ・コロッケ 湯豆腐 もやしの和え物	◇今月のスイーツ◇ 御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 デザート(鳴門金時モンブラン)	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	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	★麦菜飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物
夕	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 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 焼肉風 お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き 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 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え 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 ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) お吸物(大根・ねぎ)
一日合計	1434kcal 1434kcal 58.4 g 32.9 g 7.4 g	1439kcal 1439kcal 57.7 g 31.7 g 7.1 g	1426kcal 1426kcal 55 g 36.1 g 6.4 g	1516kcal 1516kcal 57.1 g 43.4 g 5.8 g	1451kcal 1451kcal 61.9 g 38 g 8 g	1479kcal 1479kcal 59.1 g 33 g 6.6 g	1356kcal 1356kcal 54.5 g 42 g 5.7 g

・ ★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15日(土)	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
朝	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 パンプキンサラダ ジャム(イチゴ) 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 味噌汁(わかめ・ねぎ) 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) カルシウム牛乳
昼	★けんちんそば いんげんと卵の炒め物 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	★麦ごはん 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 たらめの揚げ浸し 卵とじ きゅうりの和え物	★ゆかり麦ごはん えびの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)
夕	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(わかめ・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) 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 赤魚の塩麴焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	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 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 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)
一日合計	1433kcal たんぱく質 59g 脂質 37.4g 食塩相当 7.3g	1438kcal たんぱく質 62.5g 脂質 33.8g 食塩相当 6.3g	1421kcal たんぱく質 59.6g 脂質 34.6g 食塩相当 6.4g	1410kcal たんぱく質 57.8g 脂質 46.5g 食塩相当 6.7g	1414kcal たんぱく質 58.7g 脂質 33.9g 食塩相当 7g	1444kcal たんぱく質 55.2g 脂質 40.4g 食塩相当 6.6g	1392kcal たんぱく質 55.9g 脂質 33.7g 食塩相当 5.5g

・ ★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(土)		11月23日(日)		11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
朝	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(麩・葉) 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(ママレード) 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 フィッシュソーセージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	
昼	★麦ごはん ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え		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		★麦ごはん 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		★サンマーマン 肉焼売 フルーツ(黄桃缶)		◆◆ぶりの解体ショー◆◆ 御飯 刺身(ぶり) 白菜の旨煮 ゼリー(抹茶)		御飯 白身魚フライ たらこポテト オクラの酢の物		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	
夕	御飯 肉団子の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パイン) お吸物(青菜)		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 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 しいらのみそ麴焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)		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 豚肉とピーマンの塩炒め 大根の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)		御飯 こんぶと生姜の卵焼き じゃがいものそぼろ炒め チンゲン菜のごま和え 味噌汁(大根・椎茸)	
日 合 計	1人1食	1436kcal	1人1食	1442kcal	1人1食	1406kcal	1人1食	1277kcal	1人1食	1404kcal	1人1食	1409kcal	1人1食	1366kcal
	蛋白質	59.5g	蛋白質	63.6g	蛋白質	59.6g	蛋白質	59.5g	蛋白質	61.4g	蛋白質	56g	蛋白質	56.3g
	脂質	35.7g	脂質	33.3g	脂質	27g	脂質	35.6g	脂質	30.6g	脂質	31.9g	脂質	35.8g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.5g	食塩相当	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



かわいの家

特別養護老人ホーム

	11月29日(土)		11月30日(日)										
朝	御飯		御飯										
	いわし蒲焼き		切干大根の炒め煮										
	もやし炒め		納豆										
	味噌汁(さつまいも)		味噌汁(里芋・青菜)										
	カルシウム牛乳		カルシウム牛乳										
昼	★麦ごはん		御飯										
	鶏肉の味噌マヨ焼き		赤魚のバター醤油焼き										
	マカロニソテー		なすのみそ炒め										
	レタスサラダ		ちくわとキャベツの和え物										
夕	御飯		御飯										
	豆腐ときのこの炒め物		卵とえびの中華炒め										
	小松菜と卵の炒め物		春巻風										
	もずくときゅうりの和え物		チンゲン菜の和え物										
	お吸物(麩・葉)		中華スープ(豆腐・春雨)										
一日合計	I礼拝	1469kcal	I礼拝	1450kcal									
	蛋白質	62.4 g	蛋白質	63 g									
	脂質	42.4 g	脂質	36.3 g									
	食塩相当	5.8 g	食塩相当	6.9 g									

・ ★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