

# せせらぎ ≪ 特養・ショート ≫ 令和6年 11月 献立表

		11月11日(金)					11月2日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳						ご飯 みそ汁 食べるスープ白米とつくねの中スープ ブロッコリーのお浸し 牛乳	
	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げのみぞれあん わけぎとアサリのぬた						ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ もやしの甘酢和え 漬物	
おやつ	紅茶ケーキ						抹茶ロールケーキ	
夕食	ご飯 スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き ベーコンとほうれん草ソテー キャベツのごま和え						ご飯 スープ キーマカレー チョップドサラダ 福神漬け	
	成分	エネルギー 1,416 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 33.7 g 塩分 6.2 g						エネルギー 1,412 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 33.7 g 塩分 7.0 g
		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)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 千草卵焼き れんこんとオクラの梅おかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	食パン ポタージュ コンビネーションオムレツ グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 菜の花の京風白和え 牛乳	ご飯 みそ汁 麦ご飯 豚汁 カリフラワーとぶきの酢みそ和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳	
	夕食	しよつづの磯やきそば がんもの煮物 抹茶ようかん	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 白菜の柚子胡椒和え 漬物	ご飯 スープ 八宝菜 ブロッコリー中華和え 漬物	ビーフカレー コールスローサラダ 福神漬け	栗ご飯・清汁 メバルのちゃんちゃん焼き チンゲン菜と干しエビのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き さつま芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレイのムニエルタルタル カクテルサラダ 漬物
おやつ	いちごパチシュークリーム	いちごどら焼き	黒糖ロールケーキ	スライスバウム	芋ようかん	やわらかおかき えび味	オレンジケーキ	
夕食	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 赤だし汁 ホキの煮付け 茶碗蒸し 大根とじゃこのサラダ	雑穀米 みそ汁 鶏の治部煮 カリフラワーサラダ デザート	ご飯 けんちん汁 タラの幽庵焼き 卵の花 ポテの明太和え	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ	ご飯 清汁 ホキの香辛焼き なすの柚子味噌田楽 オクラとなめこ和え	ご飯 みそ汁 豚肉とブロッコリーのオニオン炒め ツナポテト 三色ナムル	
	成分	エネルギー 1,465 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 39.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,382 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 26.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,565 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 52.5 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 36.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,468 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 30.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,568 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 49.4 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,577 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 52.5 g 塩分 6.6 g
		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)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草と春雨サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 牛乳	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 オクラの磯和え 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 キャベツの彩り酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ根菜の和風コンソメ チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳	
	夕食	ご飯 赤だし汁 とんかつ もやしの和風サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き ひじきと枝豆の白和え 漬物	けんちんうどん カニ風味シュウマイ 南瓜サラダ	ご飯 清汁 鮭のムニエル 小松菜のツナサラダ 漬物	食育メニュー(にんにくやく) こんにやくチャプチェ丼 みそ汁	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き ほうれん草とちくわのお浸し 漬物	ハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ
おやつ	牛乳ケーキ	厚切りバウム	ハッピーバナナ	やわらかおかき のり塩味	水ようかん	カステラ	ミルクプリン	
夕食	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 肉じゃが 青菜とささみごまドレ和え	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ はすのきんぴら マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 大学芋 春菊のわさび和え	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 ひじきの煮物 焼き茄子	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ゴボウサラダ デザート	ご飯 みそ汁 鶏のチリソース 大根とあさりの生姜煮 もやしとニらばし酢	ご飯 みそ汁 揚げだし豆腐あんかけ きのこのおろし和え	
	成分	エネルギー 1,517 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 48.0 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1,563 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 31.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,563 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 56.1 g 塩分 4.8 g	エネルギー 1,563 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 52.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,473 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 33.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,400 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 22.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,566 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 53.1 g 塩分 5.0 g
		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)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	ご飯 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	食パン ポタージュ かぼちゃのグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ豆乳味噌スープ オクラなめ茸和え 牛乳	
	夕食	ご飯 スープ キャベツとささみの胡麻和え 漬物	ご飯 みそ汁 エビフライ 菜の花の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ ツナとカリフラワーサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のチャンプルー きのこサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚キムチチャーハン スープ ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き かぶサラダ 漬物
おやつ	やわらかおかきうす味	こしあんまんじゅう	チョコバウム	やわらかおかき きな粉	抹茶パチシュークリーム	ぶどうムース	栗まんじゅう	
夕食	ご飯 みそ汁 マスのきのこバター蒸し たけのこの土佐煮 ほうれん草とひじきのゆず浸し	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 水炊き 付)ポン酢 デザート	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け がんもの煮物 モロヘイヤのお浸し	ご飯 スープ 黒酢豚酢 ビーフソテー 白菜の塩昆布和え	ご飯 みそ汁 タンドライーチキン 里芋のチリコンカン ニンジンラベ	ご飯 みそ汁 カレイの生姜醤油焼き さつま揚げと野菜の煮物 春菊と干しエビお浸し	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き(骨なし) 大豆五目煮 ポテトサラダ	
	成分	エネルギー 1,414 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 40.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,495 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 44.6 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,420 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 34.0 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,501 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 37.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,460 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 43.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,412 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 36.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,565 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 48.6 g 塩分 5.9 g
		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)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 たら煮付 とろろ 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース ブロッコリーのお浸し 牛乳	食パン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 小松菜のわさび和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツの炒め物 切干大根和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるタッカンマリ風スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 牛乳	
	夕食	雑穀米のシーフードカレー チョップドサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 白菜の梅和え 漬物	ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼き 春菊と玉ねぎのゆず和え 漬物	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 大根サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き キャベツのピーナッツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 焼きさばの旨酢たれ薬味のせ 春菊のゆず醤油和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 マセドアンサラダ 漬物
おやつ	ヨーグルトケーキ	オレンジケーキ	厚切りバウム	バナナムース	ハッピーいちご	黒糖ケーキ	どら焼き	
夕食	ご飯 のっぺい汁 牛肉の香味蒸し 茄子の鶏卵煮 高野豆腐のべっこうホタテ鍋かけ デザート	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋のおかか煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 みそ汁 チキンのトマト煮 ジャーマンポテト いかと青豆のバジルサラダ	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げタルタルソース カニ風味シュウマイ 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 親子うどん 野菜コロケ いんげんのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き きんぴらごぼう 長芋の海苔和え	ご飯 みそ汁 みかんのおロシ酢	
	成分	エネルギー 1,546 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 39.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 38.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,497 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 42.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,638 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 49.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,451 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 48.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 51.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,641 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 55.4 g 塩分 5.9 g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますご了承ください。



HOUYUKAI