





#### 弦巻の家

#### 令和 7年11月 3日 ~ 令和 7年11月 9日

1- 1-	/年11月3日 ~ 令和		44 🗖 📻 🗥		1.0 (4)		110000
	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)	11月 8日(土)	11月 9日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーカリン ヘ・コンと小松菜のソテー オクラのトレッシング和え コンソメスープ 牛乳	御飯 竹輪の煮物 カリフラワーと蒸し鶏のサラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のしらす和え 味噌汁(青梗菜・葉大根) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(なめこ・かぶ) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーカリン チース・入りスクランブル オクラのトレッシング・和え コーンホ。タージュ 牛乳	御飯 薩摩揚の炒り煮 なすのトレッシングがけ 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳	御飯 ボイルウインナーとフ・ロッコリー もやしのゆずサラダ 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 牛乳
	御飯	御飯		御飯	【健幸御膳】	御飯	御飯
昼	蒸じ魚のあんかけ(タラ) 青梗菜と生揚の炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・水菜) フルーツ・ミカン缶	さつま芋のグラッセ	かき揚そば なすの田舎煮 オクラのポン酢和え フルーツ・パイン缶	鯖のミリン焼 付合せ(インケン・玉ねぎ) ひじきの炒め煮 キャヘッのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・えのき茸) フルーツ・黄桃缶	ひじき御飯 豚バラのポン酢炒め 人参のたらこ煮	鱈の磯辺揚 フキと里芋の煮物 チンケン菜のわさび和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) フルーツ・ミカン缶	イタリアンオムレッミートホールのコンソメ煮 ホウレン草のナルト和え コンソメスープ フルーツ・黄桃缶
タ	御飯 卵とエヒ・のオイスターソース炒め カニシューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ	御飯 魚の煮付け(アジ) 豆腐のカニ風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ すまし汁(麩・えのき茸)	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜とベーコンの炒め物 トマトとワカメのサラダ 味噌汁(油揚げ・畑菜)	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 カリフラワーのト・レッシング・和え 中華スープ	御飯 焼魚(サケ)のきのこソース 大根の炒り煮 ホウレン草の昆布和え 味噌汁(ごぼう・畑菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけレンコンのペーコン炒めインケンのコマ和えすまし汁(麩・水菜)	御飯 豚肉とナスの味噌煮 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁(なめこ・畑菜)
1 日 合 計	kcal 1392.5 kcal 水分 740.0 g 蛋白質 54.9 g 脂質 47.9 g 食塩相当 8.3 g	kcal 1385.1 kcal 水分 749.1 g 蛋白質 55.7 g 脂質 33.4 g 食塩相当 6.2 g	kcal 1394.5 kcal 水分 835.7 g 蛋白質 48.4 g 脂質 41.5 g 食塩相当 10.1 g	kcal 1375.3 kcal 水分 714.8 g 蛋白質 54.7 g 脂質 33.1 g 食塩相当 8.3 g	kcal 1582.2 kcal 水分 808.7 g 蛋白質 63.3 g 脂質 56.8 g 食塩相当 8.9 g	kcal 1392.3 kcal 水分 801.1 g 蛋白質 56.2 g 脂質 36.2 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1509.4 kcal 水分 786.7 g 蛋白質 55.9 g 脂質 54.9 g 食塩相当 7.2 g





7年11月10日 ~ 令村						
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)	11月15日(土)	11月16日(日)
食パン(8枚切) ジャム&マーカ・リン スクランフ・ルエック・ 小松菜のサラダ・ コンソメスーフ・ 牛乳	御飯 がンモとカブの煮物 人参とッナのフレンチサラダ 味噌汁(さつま芋・春菊) 牛乳	御飯 豆腐のソボロあんかけ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・人参) 牛乳	御飯 ジャカ・芋と薩摩揚の煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ・ネキ・) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーがリン オムレツ 付合せ(ほうれん草) かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 ホウレン草のお浸し 味噌汁(水菜・わかめ) 牛乳	御飯 サツマアケ と野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁(麩・キヌサヤ) 牛乳
御飯	【紅葉御膳】	御飯	御飯	【ハレの日寿司】:	御飯	御飯
鶏肉の中華風照焼 カリフラワーの中華炒め オクラのおかか和え 中華スープ フルーツ・パーク出	栗御飯 ますのきのこ蒸し 大根のおでん風 ブロッコリーの和風マヨネース すまし汁(麩・白菜) デザート	魚 (バサ)のトマトソース もやしとベーコンのソテー カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ ミカンのヨーグルト和え	豚肉と野菜のカレーソテー 切干大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(ナス・わかめ) フルーツ・フルーツカクテル缶	大村寿司 豚の角煮 キャヘッの高原和え すまし汁(麩・みつば) 山茶花ゼリー 大村寿司は長崎 県の郷土料理。 駅り豊かな押し寿 司です。	めばるのバジルソース カリフラワーとウィンナーのソテー キャヘ・ツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・ハ <sup>°</sup> イン缶	鶏の治部煮ッナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁(さつま芋・ネギ) フルーツ・ミカン缶
御飯 魚(メバル)のレモン蒸し 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	御飯 豚肉と野菜の中華炒めなすの味噌煮 中華冷奴 中華スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメシの和え物 味噌汁(わかめ・ネキ*)	御飯 魚(メルルーサ)の沢煮 さつま芋の蜂蜜パター風味シェルマカロニサラダ すまし汁(かまぼこ・オクラ)	御飯 豆腐のカニあんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(春菊・えのき茸)	御飯 牛肉の柳川風 大根のきんぴら ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐・ネキ*)	御飯 エピと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング・和え 中華スープ
kcal	kcal 1529.0 kcal 水分 765.4 g 蛋白質 62.8 g 脂質 46.2 g 食塩相当 9.3 g	kcal	kcal 1375.8 kcal 水分 661.6 g 蛋白質 51.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当 7.3 g	kcal 1306.2 kcal 水分 696.7 g 蛋白質 45.5 g 脂質 34.4 g 食塩相当 10.0 g	kcal 1399.1 kcal 水分 760.9 g 蛋白質 55.8 g 脂質 42.6 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1394.0 kcal 水分 774.6 g 蛋白質 54.6 g 脂質 37.2 g 食塩相当 7.5 g
	食パン(8枚切) ジャム&マーカリン スクランブルエッグ 小松菜のサラダコンリメスープ 牛乳  御飯の中華風照焼め オクラのおかか中華スープ フルーツ・ハペイン缶  総図は、メバル)のレモン蒸め 中華スープ フルーツ・ハペイン ・ はとあさりの ・ なりの ・	食パン(8枚切) ジャム&マーがリン スクランブルエック 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳  御飯 鶏肉の中華風照焼 カリフラワーの中華炒め オクラのおかか和え 中華スープ フルーツ・パイン缶  「御飯 魚(メハ・ル)のレモン蒸し 大根とあさりの炒めめ煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャヘ・ツ・麩)  「なって、 「なっ	食パン(8枚切) シャム&マーカリン スクランブルエッグ   小松菜のサラダ   コンリメスープ   中乳   一	食パン(8枚切) ジャル&マーカリン スクランブルエッグ ハか変ゆううす コンリスーフ 牛乳  ( <b>紅葉御膳</b> ) 悪調板の中華風照焼 カリフラの中華炒め オプラのおかか和え 中華スープ フルーツ・パイン缶  ( <b>御飯</b> ) 悪魔のと野菜の中華炒め なずの味噌煮 中華冷奴 中華ネープ (中華・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	金パン(8枚切)	会バン(8枚切) ジャルなデーカリン ストランア ルングラウ



#### 弦巻の家

#### 令和 7年11月17日 ~ 令和 7年11月23日

7和	7年11月17日 ~ 令和						34 6 7 34
	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)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーカ・リン ブ・ロッコリーの炒め物 モヤンのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 白菜と人参のサラダ 味噌汁(白菜・しめじ) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(ひらたけ・玉ねぎ) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(えのき茸・トロロ昆布) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーカ・リン ツナ入りスクランブ・ル ホウレン草の和え物 コーンホ・タージュ 牛乳	御飯 がンモとカブの煮物 カリフラワーのおかか和え 味噌汁(春菊・人参) 牛乳	御飯 ハンペッと野菜煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし・油揚げ) 牛乳
	御飯魚(タラ)のキノコあんかけ	御飯 擬製豆腐	御飯 メンチカツ	御飯めばるの生姜煮	【カレーの日】 秋野菜のチキンカレー	御飯 卵と野菜の塩炒め	御飯鯖のミリン焼
昼	小松菜の煮浸し カプの酢の物 味噌汁(葉大根・ごぼう) フルーツ・黄桃缶	じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と干しエビの青じそ和え すまし汁(かまぽこ・水菜) フルーツ・白桃缶	インケンとしらすの炒め物 カリフラワーのト・レッシング 和え コンソメスープ ヨーケ・ルト・フルーツソース	じゃが芋のベーコンソテー 青梗菜のお浸し 豚汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	かぶのコンソメ煮 インケ`ンのサラダ コンソメスープ セ゛リー(青りんご)	根野菜の味噌煮 キュウリの酢の物 すまし汁(なると・水菜) 洋梨ヨーケルト	ホウレン草の煮浸し 白菜と人参のサラダ すまし汁(畑菜・ネキ)) フルーツ・ミカン缶
	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め カリフラワーとピーマンの胡麻マヨ和 え すまし汁(麩・トロロ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 魚の酒蒸(メルルーサ) 南瓜の甘辛煮 カプの梅和え 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜の干しエピ炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 サバのバター醤油風味焼 プロッコリーのからし和え 車麩の煮物 味噌汁(豆腐・ネキ*)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根としらすのサラダ 味噌汁(麩・ネキ)	御飯 豆腐の五目あんかけ 肉シューマイ プロッコリーのわさび和え 味噌汁(かぶ・なめこ)
1 日	kcal 1296.6 kcal 水分 835.0 g 蛋白質 57.3 g 脂質 37.2 g	kcal 1435.9 kcal 水分 754.6 g 蛋白質 55.4 g 脂質 41.3 g	kcal   1399.7   kcal	kcal 1312.6 kcal 水分 677.5 g 蛋白質 51.8 g 脂質 25.3 g	kcal	kcal 1400.4 kcal 水分 808.4 g 蛋白質 60.6 g 脂質 39.1 g	kcal





13.	<b>ኅ</b> Ή		4 / 年 11 月 30 日				71111	
		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)	11月29日(土)	11月30日(日)
卓		食パン(8枚切) ジャム&マーがリン 目玉焼・ブロッコリー ほうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜と油揚の煮浸し モヤシの胡麻和え 味噌汁(なめこ・人参) 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 ホウレン草とシラスのお浸し 味噌汁(大根・さつま芋) 牛乳	御飯厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物味噌汁(麩・白菜) ジョア	食パン(8枚切) ジャム&マーカリン なすと挽肉のソテー 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉とナスの煮物 プロッコリーのフレンチサラタ 味噌汁(ネギ・青梗菜) 牛乳	御飯 シラスと野菜の炒め物 キュウリのドレッシンゲかけ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳
		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
昼		脚級 鶏肉と根野菜の炒め 青梗菜とあさりのうす煮 ゆかり和え(大根) 味噌汁(かぼちゃ・オクラ) フルーツ・フルーツカクテル缶	脚 魚 (n゚サ)のチリソース風 じゃがすのナムル ・中華スープ フルーツ・黄桃缶	興 版		無(アシ <sup>・</sup> )の醤油麹焼 カリフラワーソテー オクラのト <sup>・</sup> レッシング 和え 味噌汁(麩・なめこ) フルーツ・黄桃缶	脚級 蒸魚のポン酢かけ きのこソテー 白菜とサツマ揚の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	興敗 鶏肉の照焼 レンコンのきんぴら かぶのサラダ 味噌汁(豆腐・葉大根) ヨーグルト・フルーツソース
3		御飯 魚の南蛮漬(アジ) 茄子の生姜煮 キャベッの中華ト・レッシング 中華スープ	御飯 生揚と野菜の炒め物 つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁(わかめ・畑菜)	御飯 ますのゆず味噌焼 付合せ(ほうれん草) ナスとピーマンの炒め物 オクラお浸し すまし汁(そうめん・ネギ)	御飯 魚(シルパー)の煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 大根のバター醤油炒め インケンの磯和え 味噌汁(麩・モロヘイヤ)	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 すまし汁(そうめん・ネキ゛)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とペーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁(はんぺん・キヌサヤ)
1 E 合言	1 = 4	kcal 1341.4 kcal 水分 786.5 g 蛋白質 56.0 g 脂質 41.9 g 食塩相当 8.0 g	kcal 1348.0 kcal 水分 787.9 g 蛋白質 53.3 g 脂質 36.6 g 食塩相当 7.5 g	kcal     1505.8     kcal       水分     798.4     g       蛋白質     57.8     g       脂質     43.2     g       食塩相当     7.4     g	kcal 1424.6 kcal 水分 693.9 g 蛋白質 56.8 g 脂質 38.5 g 食塩相当 7.4 g	kcal     1326.4     kcal       水分     774.0     g       蛋白質     62.0     g       脂質     42.5     g       食塩相当     8.3     g	kcal 1383 kcal 水分 720.1 g 蛋白質 61.05 g 脂質 35.71 g 食塩相当 7.14 g	kcal     1349.1     kcal       水分     806.9     g       蛋白質     56.9     g       脂質     36.0     g       食塩相当     8.0     g
矿	前			,				•