

弦巻の家

朝		11月 1日(土)		11月 2日(日)	
		御飯 ハンペンと野菜煮物 白菜のお浸し 味噌汁(もやし・青梗菜) 牛乳		御飯 切干大根の炒り煮 なめ茸おろし 味噌汁(麴・かぶ) 牛乳	
昼		御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ(オクラ) 肉団子と玉葱の煮物 キャベツの青しそ和え 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ・白桃缶		御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・マンゴー缶	
夕		御飯 魚のオーロラソース焼き 付合せ(ピーマン) カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ コーンポタージュ		御飯 豆腐ハンバーグ 茄子の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁(なめこ・葉大根)	
1 日 合 計		kcal 1369.3 水分 826.6 g 蛋白質 58.2 g 脂質 35.8 g 食塩相当 8.6 g	kcal 1453.7 水分 718.2 g 蛋白質 55.9 g 脂質 40.8 g 食塩相当 7.9 g		
備 考					

弦巻の家

	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&マーガリン ベーコンと小松菜のソテー オクラのドレッシング和え 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&マーガリン チーズ入りスクランブル オクラのドレッシング和え コンボータージュ 牛乳 	御飯 薩摩揚げの炒り煮 なすのドレッシングがけ 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳	御飯 ホイイルウイナーとブロッコリー もやしのゆずサラダ 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 牛乳
昼	御飯 蒸し魚のあんかけ(たら) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜・水菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツのサラダ スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	【そばの日】 かき揚げそば なすの田舎煮 オクラのポン酢和え フルーツ・ハイン缶 	御飯 鯖のミリン焼 付合せ(インゲン・玉ねぎ) ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・えのき茸) フルーツ・黄桃缶	【健幸御膳】 ひじき御飯 豚バラのボン酢炒め 人参のたらこ煮 かぼちゃとさつま芋のサラダ すまし汁(しめじ・かまぼこ) 黒ゴマプリン  目に優しい彩り御膳	御飯 鱈の磯辺揚げ フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) フルーツ・ミカン缶	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 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
夕	御飯 卵とエビ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) 豆腐のかい風味あんかけ 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 カリフラワーのドレッシング和え 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 レンコンのベーコン炒め インゲンのゴマ和え 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 水分 740.0 蛋白質 54.9 脂質 47.9 食塩相当 8.3	kcal 1385.1 水分 749.1 蛋白質 55.7 脂質 33.4 食塩相当 6.2	kcal 1394.5 水分 835.7 蛋白質 48.4 脂質 41.5 食塩相当 10.1	kcal 1375.3 水分 714.8 蛋白質 54.7 脂質 33.1 食塩相当 8.3	kcal 1582.2 水分 808.7 蛋白質 63.3 脂質 56.8 食塩相当 8.9	kcal 1392.3 水分 801.1 蛋白質 56.2 脂質 36.2 食塩相当 6.7	kcal 1509.4 水分 786.7 蛋白質 55.9 脂質 54.9 食塩相当 7.2
備考							

Straw Hat no Ie



Straw Hat no Ie



Straw Hat no Ie



弦巻の家

[illegible]

11月予定献立一覧表



弦巻の家

令和 7年11月24日 ~ 令和 7年11月30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)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 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 小松菜と油揚げの煮浸し 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&マーガリン なすと挽肉のソー 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 ブロッコリーのフレンチサラダ 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グかけ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 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	御飯 魚(ハサ)のチリソース風 じゃが芋金平 ホウレン草のナムル 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー きのこのソー インゲンとツナのサラダ フルーツ・パイン缶 ★汁なし 	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ホウレン草の中華和え 春雨スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(アジ)の醤油麹焼 カリフラワーソー オクラのドレッシング和え 味噌汁(麩・なめこ) フルーツ・黄桃缶	御飯 蒸魚のポン酢かけ 付きのソー 白菜とサツマ揚げの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 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
夕	御飯 魚の南蛮漬(アジ) 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ 	御飯 生揚げと野菜の炒め物 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 付け合せ(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(シルバー)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 インゲンの磯和え 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・ネギ)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソー モヤシの胡麻和え すまし汁(はんぺん・キヌサヤ)
1 日 合 計	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
備 考							