

予定献立一覧表





令和6年11月1日 ~ 令和6年11月3日

		11月1日(金)	11月2日(土)	11月3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 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ハンパンと野菜煮物 なめ苺和え 味噌汁(青ねぎ、かぶ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え 味噌汁(油揚げ、里芋) 牛乳			
		御飯 五目卵焼 付 銀あん 付け合せオクラ じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁(豆腐、わかめ) リンゴヨーグルト	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 里芋とちくわの煮物 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・ミカン缶	御飯 蒸魚(タラ)のあんかけ 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・マンゴー缶			
		御飯 魚(バサ)のオーロラソース焼き 付け合せピーマン 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 めばるの韓国風照焼 付け合せさつま芋 なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁(なめこ、葉大根)	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ 春菊の海苔和え 中華スープ			
		kcal 1382.5 kcal 水分 830.25 g 蛋白質 52.65 g 脂質 47.25 g 食塩相当 8.02 g	kcal 1514.4 kcal 水分 753.04 g 蛋白質 60.86 g 脂質 47.38 g 食塩相当 7.16 g	kcal 1374.7 kcal 水分 678.09 g 蛋白質 55.21 g 脂質 34.7 g 食塩相当 6.97 g			
1日合計							
備考	都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

予定献立一覧表





令和 6年11月 4日 ~ 令和 6年11月10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)	11月10日(日)
朝	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 白菜とハムのコールスローサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪とかぶの煮物 かりフラワーと蒸し鶏のサラダ 味噌汁(青梗菜、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) 牛乳	御飯 厚焼卵 なすのドレッシングかけ 味噌汁(じゃがいも、わかめ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホイルウインナー モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ 牛乳 	御飯 さつま揚げの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(葉大根、麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) ゆかり風味(小松菜) 味噌汁(玉ねぎ、里芋) 牛乳
昼	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ キャベツのカーン スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのボン酢和え すまし汁(はんぺん、青ネギ) フルーツ・パン缶	【麺の日】 ちゃんぽんめん 冬瓜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル すまし汁(しめじ、白菜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 たらこの磯辺揚げ フキと里芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(かぼちゃ、しいたけ) フルーツ・パン缶	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・ミカン缶	御飯 鶏肉の中華風照焼 かりフラワーの中華炒め オクラの梅肉和え すまし汁(そうめん、青ネギ) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(ます)の煮付け 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁(麩、わかめ)	御飯 つみれと里芋の煮物 小松菜の炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(油揚げ、えのき茸)	御飯 鯖のミンチ焼 付け合せいんげん、玉ねぎ ひじきの炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁(里芋、しいたけ)	御飯 焼魚(メルルサ)のボン酢かけ 肉団子・サツマ芋の甘辛煮 オクラのおかか和え 味噌汁(ごぼう、畑菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ かりフラワーのベーコン炒め インゲンのコマ和え すまし汁(花麩、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入ぎんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁(さつま芋、油揚げ)	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
1日合計	kcal 1420.6 水分 733.42 蛋白質 56.6 脂質 45.46 食塩相当 7.17	kcal 1411.2 水分 797.45 蛋白質 55.57 脂質 39.23 食塩相当 7.84	kcal 1263 水分 769.78 蛋白質 51.11 脂質 30.15 食塩相当 9.6	kcal 1353.9 水分 721.61 蛋白質 54.62 脂質 30.52 食塩相当 7.94	kcal 1498 水分 758.19 蛋白質 60.05 脂質 55.11 食塩相当 6.45	kcal 1458.5 水分 807.03 蛋白質 55.86 脂質 47.62 食塩相当 7.6	kcal 1327 水分 748.52 蛋白質 56.34 脂質 35.45 食塩相当 7.34
備考	都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

予定献立一覧表






令和 6年11月11日 ~ 令和 6年11月17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)	11月17日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 豆腐のそぼろあんかけ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(もやし、人参) 牛乳	御飯 ジャガ芋とさつま揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ、青ネギ) 牛乳	御飯 オムレツ かぶのサラダ 味噌汁(なめこ、青ネギ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ インゲンのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ジャガ芋のサラダ 味噌汁(麩、キヌサヤ) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁(油揚げ、なめこ) 牛乳
昼	御飯 和風あんかけハンバーグ ビーフン炒め トマトのポン酢かけ すまし汁(ひらたけ、白菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚(シルバー)のトマトソース キャベツ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 フルーツ・ミカン缶	御飯 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 フルーツ・フルーツカクテル缶	【紅葉御膳】 栗御飯 魚の幽庵焼(マス) 付合せ 牛肉の芋煮 春菊とエノキのお浸し すまし汁 抹茶ハバロア 	御飯 めばるのバジルソース カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 鶏の治部煮 ツナの野菜炒め 白菜のゆず和え 味噌汁(さつま芋、白ネギ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚(タラ)のキノコあんかけ 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁(葉大根、ごぼう) フルーツ・黄桃缶
夕	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(きくらげ、葉大根)	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁(麩、白ネギ)	御飯 魚(メルルサ)の沢煮 さつま芋のきんぴら マカロニサラダ すまし汁(かまぼこ、オクラ)	御飯 豆腐のかあんかけ カリフラワーと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(麩、しめじ)	御飯 豚肉の漬焼・オロン添え 大豆の炒り煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐、青ネギ)	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのトレッピング和え 中華スープ(キクラゲ、カニフレーク)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め かぶの酢味噌かけ すまし汁(麩、トロ昆布)
1日合計	kcal 1473.11 kcal 水分 746.21 g 蛋白質 54 g 脂質 51.66 g 食塩相当 8.17 g	kcal 1389.8 kcal 水分 759.37 g 蛋白質 61.2 g 脂質 40.86 g 食塩相当 7.09 g	kcal 1361.5 kcal 水分 725.14 g 蛋白質 52.04 g 脂質 29.94 g 食塩相当 7.06 g	kcal 1457.8 kcal 水分 715.9 g 蛋白質 61.09 g 脂質 39.11 g 食塩相当 8.84 g	kcal 1482.6 kcal 水分 715.72 g 蛋白質 59.82 g 脂質 59.01 g 食塩相当 6.82 g	kcal 1401.4 kcal 水分 757.91 g 蛋白質 53.21 g 脂質 38.39 g 食塩相当 6.93 g	kcal 1338.6 kcal 水分 774 g 蛋白質 53.95 g 脂質 34.14 g 食塩相当 6.5 g
備考	都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

予定献立一覧表



令和 6年11月18日 ~ 令和 6年11月24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)	11月24日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ 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 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(えのき茸、里芋) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 ホウレン草のなめ茸かけ 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 ハンペンと野菜煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし、油揚げ) 牛乳	御飯 厚焼卵 モヤシの胡麻和え 味噌汁(春菊、えのき茸) 牛乳
	御飯 擬製豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 メンチカツ インゲンと鶏の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 めばるの生姜煮 じゃが芋のペーコンソテー 青梗菜のお浸し 味噌汁(大根、油揚げ) フルーツ・黄桃缶	【カレーの日】 秋野菜チキンカレー かぶと人参の煮物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・パイン缶	御飯 豚肉の柳川風煮 キャベツと生揚げの炒め物 キュウリの酢の物 すまし汁(なると、水菜) ヨーグルト・フルーツソーススラスベリー	御飯 あじのパン粉焼き スパゲティソテー 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	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(さつま芋、オクラ) フルーツ・フルーツカクテル缶
昼	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) すまし汁(かまぼこ、水菜)	御飯 魚(メルルサ)の漬け焼き 南瓜のレモン煮 カブの梅和え 味噌汁(お麩、わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 中華旨煮 春雨の中華サラダ 中華スープ(モロヘイヤ、豆腐)	御飯 さばのバター醤油風味焼き 車麩の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁(お麩、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁(麩、玉ねぎ)	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(かぶ、白ネギ)	御飯 魚(メルルサ)の中華風照焼 付け合せインゲン 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、なると)
夕	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナッツ和え(モヤシ) すまし汁(かまぼこ、水菜)	御飯 魚(メルルサ)の漬け焼き 南瓜のレモン煮 カブの梅和え 味噌汁(お麩、わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 中華旨煮 春雨の中華サラダ 中華スープ(モロヘイヤ、豆腐)	御飯 さばのバター醤油風味焼き 車麩の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁(お麩、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根のサラダ 味噌汁(麩、玉ねぎ)	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(かぶ、白ネギ)	御飯 魚(メルルサ)の中華風照焼 付け合せインゲン 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、なると)
1 日 合 計	kcal 1268.9 kcal 水分 789.83 g 蛋白質 55.43 g 脂質 39.35 g 食塩相当 6.68 g	kcal 1439.9 kcal 水分 736.91 g 蛋白質 50.25 g 脂質 39.85 g 食塩相当 7.01 g	kcal 1303 kcal 水分 739.19 g 蛋白質 51.89 g 脂質 31.15 g 食塩相当 7.74 g	kcal 1393.2 kcal 水分 640.96 g 蛋白質 52.78 g 脂質 34.25 g 食塩相当 8.41 g	kcal 1449.7 kcal 水分 774.5 g 蛋白質 60.76 g 脂質 51.84 g 食塩相当 8.38 g	kcal 1490.7 kcal 水分 786.67 g 蛋白質 59.59 g 脂質 43.86 g 食塩相当 8.11 g	kcal 1396.2 kcal 水分 780.36 g 蛋白質 55.16 g 脂質 40.47 g 食塩相当 7.39 g
備考	都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						

予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年11月25日 ~ 令和 6年11月30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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 南瓜の煮物 カブのゆかり和え 味噌汁(大根、モロヘイヤ) 牛乳	御飯 ガンモとカブの煮物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(麩、白菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜と干しエビの和え物 味噌汁 ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン シラスと野菜の炒め物 ブロccoliのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉とナスの煮物 かぶのサラダ 味噌汁(麩、玉ねぎ) 牛乳	
昼	御飯 たらのチリソース風 さつま芋のきんぴら ホウレン草のナムル 中華スープ(しいたけ、キクラゲ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し きのこのソテー インゲンの磯和え 味噌汁(麩、じゃがいも) フルーツ・パイン缶	【昭和食堂メニュー】 ごはん 海老フライ ホウレンソウの炒め物 オニオングラタンスープ プリン 	御飯 マールの塩麩焼き カリフラワーソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁(麩、しめじ) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の蒲焼(アジ) 白菜とサツマ揚の煮浸し 春雨サラダ すまし汁(そうめん、青ネギ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の照焼 里芋と竹輪の炒め煮 キュウリのドレッシングかけ 味噌汁(豆腐、葉大根) ヨーグルト・フルーツソースストロベリー	
夕	御飯 豚肉の生姜炒め 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 ますのゆず味噌焼き 付合せごぼう 茄子とピーマンの甘辛炒め オクラお浸し すまし汁(そうめん、青ネギ)	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 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ ★スープはつきません。	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 金時煮豆 味噌汁(なめこ、白ネギ)	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とベーコンのソテー モヤシの胡麻和え すまし汁(はんぺん、キヌサヤ)	
1日合計	kcal 1423.5 kcal 水分 757.32 g 蛋白質 56.32 g 脂質 43.7 g 食塩相当 8.41 g	kcal 1372.2 kcal 水分 721.76 g 蛋白質 53.86 g 脂質 37.17 g 食塩相当 6.25 g	kcal 1406.9 kcal 水分 698.67 g 蛋白質 49.46 g 脂質 45 g 食塩相当 6.94 g	kcal 1297.7 kcal 水分 739.73 g 蛋白質 55.05 g 脂質 27.5 g 食塩相当 6.39 g	kcal 1349.7 kcal 水分 678.8 g 蛋白質 58.44 g 脂質 38.25 g 食塩相当 7.51 g	kcal 1434.6 kcal 水分 798.22 g 蛋白質 53.98 g 脂質 45.28 g 食塩相当 7.38 g	
備考	都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。						