

予定献立一覧表

弦巻の家

令和 5年11月 1日 ~ 令和 5年11月 5日

【 常食 】

		11月 1日(水)	11月 2日(木)	11月 3日(金)	11月 4日(土)	11月 5日(日)
朝		御飯 ハンペンと野菜煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(もやし・モロヘイヤ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 なめ茸おろし 味噌汁(花麩・かぶ) 牛乳	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 カリフラワーのサラダ 味噌汁(さつま芋・ほうれん草) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のサラダ 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 牛乳
昼		御飯 五目卵焼 付 銀あん 付合せ(オクラ) じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁(豆腐・白菜) リンゴ・ヨーグルト	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(油揚げ・水菜) フルーツ・カン缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー じゃが芋の磯辺焼 人参とモヤシのツナサラダ コンソメスープ(キノサヤ・コーン) フルーツ・パイン缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラとえのきのホン酢和え すまし汁(かまぼこ・畑菜) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕		御飯 魚(バス)のオーロラソース焼き 付合せ(白菜・ピーマン) カリフラワーとウィンナーのソテー インゲンのサラダ パン・キンスープ	御飯 魚(メルルーサ)の韓国焼 付合せ(さつま芋) なすと豚肉の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(なめこ・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	御飯 煮魚(メバル) 豆腐のかに風味あんかけ キャベツのカラシ和え 味噌汁(白玉麩・わかめ)	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁
1 日 合 計		kcal 1453.9 水分 801 g 蛋白質 55.4 g 脂質 41.9 g 食塩相当 8.37 g	kcal 1496.9 水分 729 g 蛋白質 60.0 g 脂質 41.6 g 食塩相当 6.96 g	kcal 1400.2 水分 693 g 蛋白質 55.8 g 脂質 44.3 g 食塩相当 6.98 g	kcal 1374.9 水分 745 g 蛋白質 54.9 g 脂質 33.7 g 食塩相当 7.27 g	kcal 1475.5 水分 819 g 蛋白質 55.6 g 脂質 38.6 g 食塩相当 7.78 g

※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。

備考

予定献立一覧表

弦巻の家

令和 5年11月 6日 ~ 令和 5年11月12日

【 常食 】

	11月 6日(月)		11月 7日(火)		11月 8日(水)		11月 9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12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 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 厚焼卵 ナスのドレッシングかけ 味噌汁(じゃがいも・トロロ昆布) 牛乳		御飯 アスパラと鶏の和風炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・しいたけ) 牛乳		御飯 ウィナーと野菜のスープ煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ジョア・ストロベリー		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参サラダ コンソメスープ 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(さつまいも・まいたけ) 牛乳		御飯 高野豆腐のソホロアンカケ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(もやし・人参) 牛乳	
昼	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・しめじ) フルーツ・黄桃缶		御飯 家常豆腐 大根の炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・ミカン缶		御飯 白身魚の磯辺揚げ(タテ) 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・ハイン缶		【カレーの日】 ホークカレーライス 付 福神漬 ホウレン草の和え物 コンソメスープ(畑菜・ひらたけ) フルーツ・白桃缶 		御飯 鶏肉の中華風照焼 大根とあさりの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(白玉麩・トロロ昆布) フルーツ・マンゴー缶		御飯 和風あんかけハンバーグ ピーファン炒め トマトのポン酢かけ すまし汁(ひらたけ・オクラ) フルーツ・リンゴ缶		御飯 魚のソテー・トマトソース(鯖) キャベツとピーコンのソテー 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	
夕	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ		御飯 魚の香り蒸(ハサ) 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 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのゴマ和え すまし汁(花麩・水菜)		御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁(さつまいも・油揚げ)		御飯 魚のレモン煮(メバル) カリフラワーの中華炒め ワカメと春雨の酢の物 すまし汁(そうめん・青ネギ)		御飯 豚肉と野菜の中華炒め 茄子とピーマン味噌炒め 中華冷奴 中華スープ		御飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁(庄内麩・白ねぎ)	
1 日 合 計	kcal	1479	kcal	1498	kcal	1421	kcal	1522	kcal	1426	kcal	1540	kcal	1469
	水分	734.7	g	773.2	g	804.7	g	723.7	g	682.4	g	777.3	g	693.9
	蛋白質	56.0	g	58.3	g	56.8	g	52.8	g	54.3	g	56.2	g	61.6
	脂質	51.7	g	44.7	g	35.4	g	46.3	g	46.8	g	47.7	g	46.0
	食塩相当	7.61	g	8.18	g	5.92	g	8.46	g	6.98	g	7.82	g	7.23

※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。

備考

予定献立一覧表

弦巻の家

令和 5年11月13日 ~ 令和 5年11月19日

【 常食 】

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 じゃが芋の煮物 ブロッコリーの青ジツトレ 味噌汁(里芋・葉大根) 牛乳	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(揚げナス・水菜) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁(花麩・もやし) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子の炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁(さつま芋・はんぺん) 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 味噌汁(ひらたけ・卵) 牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー さつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁(揚げなす・わかめ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚げ出し豆腐かニ風味あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え すまし汁(花麩・ぶなしめじ) フルーツ・黄桃缶	御飯 白身魚(ハサ)のバジルソース カリフラワーとウィンナーのソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・ハイン缶	【はとバスツアー愛知県】 御飯 味噌カツ ブロッコリーの青ジツトレ すまし汁(豆腐・みつば) 杏仁豆腐 	御飯 魚(タラ)のきのこあんかけ 小松菜の煮浸し 酢味噌かけ すまし汁(白玉麩・葉大根) フルーツ・黄桃缶	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 南瓜のレモン煮 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
夕	御飯 魚(メルサー)の沢煮 切干大根の煮物 マカロニサラダ すまし汁(かまぼこ・オクラ)	御飯 蒸魚(シルバー)のゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 玉葱のおかかサラダ 味噌汁(春菊・トロロ昆布)	御飯 豚肉と野菜の旨煮 大豆の炒り煮 小松菜のからし和え 味噌汁(豆腐・青ねぎ)	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め マカロニサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・ごぼう)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーナツ和え(モヤシ) すまし汁(かまぼこ・水菜)	御飯 魚(シルバー)のミン焼 インゲンの炒め物 カブの梅和え 味噌汁(お麩・わかめ)
1日合計	kcal 1459 水分 698.7 g 蛋白質 51.48 g 脂質 43.82 g 食塩相当 6.93 g	kcal 1403 水分 787.3 g 蛋白質 55.87 g 脂質 33.79 g 食塩相当 7.15 g	kcal 1493 水分 748 g 蛋白質 56.9 g 脂質 49.9 g 食塩相当 6.71 g	kcal 1700 水分 968.8 g 蛋白質 65.5 g 脂質 52.2 g 食塩相当 8.19 g	kcal 1394 水分 775.5 g 蛋白質 50.6 g 脂質 42.2 g 食塩相当 7.66 g	kcal 1338 水分 799.4 g 蛋白質 56.6 g 脂質 35.1 g 食塩相当 6.31 g	kcal 1548 水分 723.7 g 蛋白質 53.6 g 脂質 46.5 g 食塩相当 6.91 g

※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。

備考

予定献立一覧表

弦巻の家

令和 5年11月20日 ~ 令和 5年11月26日

【 常食 】

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ 牛乳 	御飯 ひじきの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁(春菊・かぼちゃ) 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	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 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・さつま芋) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 菜の花のシラス和え 味噌汁(大根・モロヘイヤ) 牛乳
昼	御飯 魚の生姜煮(メバル) 肉野菜炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 生揚げの卵とじ 牛肉と野菜の味噌炒め 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	御飯 魚のパン粉焼(たら) スパゲティソース 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	【麺の日】 ちゃんぽんめん 茄子の生姜煮 インゲンの中華ドレッシング フルーツ・フルーツカクテル缶 	御飯 あじのチリソース風 ビーフ炒め ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁(花麩・じゃがいも) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 鯖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(麩・葉大根)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 なめ茸おろし 味噌汁(麩・玉ねぎ)	御飯 五目豆腐煮 ウインナーの野菜炒め ブロッコリーのボン酢かけ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とカニかまの炒め物 ゆかり和え(大根) 味噌汁(玉ねぎ・オクラ)	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(トロ昆布・畑菜)	御飯 魚(シルバー)のゆず味噌焼 付け合せ(ごぼう) きのこのソテー オクラお浸し すまし汁(そうめん・青ねぎ)
1 日 合 計	kcal 1350 水分 724.9 g 蛋白質 53.34 g 脂質 37.22 g 食塩相当 7.62 g	kcal 1394 水分 716.1 g 蛋白質 55.03 g 脂質 40.66 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1514 水分 778.6 g 蛋白質 58.8 g 脂質 48.81 g 食塩相当 7.54 g	kcal 1472 水分 782.6 g 蛋白質 60.2 g 脂質 36.8 g 食塩相当 7.66 g	kcal 1404 水分 842.8 g 蛋白質 51.4 g 脂質 52.9 g 食塩相当 9.64 g	kcal 1413 水分 730.5 g 蛋白質 57.1 g 脂質 35.0 g 食塩相当 7.52 g	kcal 1409 水分 725.3 g 蛋白質 57.9 g 脂質 39.1 g 食塩相当 6.71 g

※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。

備考

予定献立一覧表

弦巻の家

令和 5年11月27日 ~ 令和 5年11月30日

【常食】

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とウインナーのトマト煮 キャベツとツナの和風サラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 گانモとかぶの煮物 小松菜の土佐和え 味噌汁(はんぺん・ごぼう) 牛乳	御飯 豚肉とナスの煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ 味噌汁(油揚げ・青梗菜) 牛乳	御飯 しらすと野菜の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(庄内麩・玉ねぎ) ショア・ストロベリー
昼	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 魚(メバル)の塩麴焼き カリフラワーソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁(白玉麩・青ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん ホウレン草の炒め煮 春雨サラダ すまし汁(そうめん・畑菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(しいたけ・大根) フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(バス)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	御飯 魚(タラ)の蒲焼 白菜とサツマ揚の煮浸し 金時煮豆 味噌汁(なめこ・白ねぎ)	御飯 豆腐の五目あんかけ 南瓜とベーコンのソテー ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(はんぺん・葉大根)
1 日 合 計	kcal 1575 水分 770.3 蛋白質 56.7 脂質 55.0 食塩相当 8.37	kcal 1412 水分 804.6 蛋白質 58.3 脂質 36.8 食塩相当 6.48	kcal 1407 水分 700.8 蛋白質 57.4 脂質 35.5 食塩相当 6.65	kcal 1360 水分 738.5 蛋白質 54.4 脂質 27.9 食塩相当 6.75



※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。

備考