

# 奉優の家 11月の献立

特別養護老人ホーム

奉優の家

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月01日(金)	11月02日(土)	11月03日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーヨーグルト	鮭雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し ジョア	御飯 めばるの煮つけ &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &キャベツソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 あじのみりん焼き &かりんとうおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &アロココ炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇肉豆腐定食◇ 御飯 肉豆腐 なすの田菜 フルーツ(キウイ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ポークカレーランチ◇ カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇きつねうどん定食◇ きつねうどん 具 コロッケ オレンジゼリー デザート(ゼリー)	◇ハロウィンランチ◇ お米 秋野菜のサラダ バナナプリン クラムチャウダー	◇郷土料理*福岡◇ 御飯 がめ煮(筑前煮) ビーフのたらこ炒め ヨーグルト つみれ汁	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 2種盛フライ(マトソスを添えて付)キャベツ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ミートローフランチ◇ 御飯 ミートローフ 付)スタップ えんどう 豆サラダ いちごムース 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &アロココ とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩焼焼き &切干大根 わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツタゴアロココのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ★かりんとうの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
日	1543kcal 食塩相当 5.9g	1558kcal 食塩相当 6.1g	1569kcal 食塩相当 7.8g	1595kcal 食塩相当 7.5g	1524kcal 食塩相当 6.5g	1510kcal 食塩相当 7.3g	1550kcal 食塩相当 6.9g
	11月04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)	11月10日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	お粥とたまごのお粥 さばの塩焼焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &いんげんの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &アロココの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇ヒレかつランチ◇ 御飯 ヒレかつ 付)バナナ かぼちゃのマリネ フルーツ(バナナ) クリームスープ	◇銀だらの照焼き御膳◇ 御飯 銀だらの照焼き 付)なす とろろ フルーツ(キウイ) 塩豚汁	◇ハンバーグランチ◇ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・いんげん 白菜とりんごのサラダ プリンムース かぼちゃのスープ	◇秋の爽り御膳◇ 秋のちらし寿司 さつま芋のかき揚げ(がね) なすのおろしポン酢 けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スタップ えんどう マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇コロッケ定食◇ ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー つみれ汁	◇おてかけランチ(吉野家)◇ 牛丼 おろし若芽の和え物 いちごムース ワンタンスープ
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツタゴアロココのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 わらの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &アロココの炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草煮 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
日	1591kcal 食塩相当 6.7g	1554kcal 食塩相当 5.3g	1583kcal 食塩相当 6.5g	1567kcal 食塩相当 6.3g	1587kcal 食塩相当 5.9g	1598kcal 食塩相当 7.8g	1521kcal 食塩相当 7.3g
	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	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 お粥 &野菜のトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	お粥とたまごのお粥 さばの味噌煮 &かりんとうおかか ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &アロココソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇旅するランチ~イタリア~◇ パスタ 赤魚のアツアツ ポテトサラダ フルーツ(キウイ) 野菜を食べるスープ	◇揚げ出し豆腐御膳◇ 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ビタミンゼリー 塩豚汁	◇郷土料理*長崎県◇ ちゃんぽん 点心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	◇ビーフカレーランチ◇ ビーフカレー 卵とアロココのゴロアロココ プリンムース 乳酸菌飲料	◇肉じゃが定食◇ 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田菜 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 E.P.フライ&キャベツ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(りんご) クリームスープ	◇松風御膳◇ 御飯 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ オレンジゼリー けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツタゴアロココのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩焼焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &きんぴらごぼう かりんとうの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁
日	1531kcal 食塩相当 6.9g	1577kcal 食塩相当 7.1g	1584kcal 食塩相当 7.8g	1580kcal 食塩相当 6.2g	1573kcal 食塩相当 6.3g	1582kcal 食塩相当 7.8g	1598kcal 食塩相当 6.7g
	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	御飯 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト	鮭とたまごのお粥 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &かりんとうおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーヨーグルト
昼	◇豚肉のねぎ塩炒め定食◇ 御飯 豚肉の葱塩炒め がんと煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁	◇金目の煮付け定食◇ 御飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼう、絹さや 茶碗蒸し 春菊の白和え さつま汁	◇ソースやきそばランチ◇ ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇豚豚汁定食◇ 御飯 擬製豆腐 付)大根おろし バナナ炒め フルーツ(りんご) 塩豚汁	◇天津飯ランチ◇ 天津飯 点心(小籠包・春巻き) ほうれん草のナムル 酸辣湯スープ	◇あじフライランチ◇ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 卵サラダ ヨーグルト けんちん汁	◇お肉を食べるランチ◇ チャーシュー・井 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ
夕	御飯 メダカのおさおろし煮 わらの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &アロココの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー かりんとうのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &キャベツソテー わらの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さばの塩焼焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
日	1547kcal 食塩相当 6.1g	1540kcal 食塩相当 7.0g	1551kcal 食塩相当 7.3g	1517kcal 食塩相当 6.7g	1509kcal 食塩相当 7.8g	1540kcal 食塩相当 6.4g	1519kcal 食塩相当 5.6g
	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	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &アロココソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーヨーグルト	お粥とたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め ジョア	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &アロココソテー 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	
昼	◇たらのムニエルランチ◇ 御飯 たらのバターソテー~タルタルソースがけ 付)スタップ エンドウ マゼン アンサラダ グレープゼリー かぼちゃのスープ	◇塩ちゃんこ定食◇ ゆかり御飯 千草焼き 和風あん 白菜のお浸し フルーツ(キウイ) 塩ちゃんこスープ	◇麻婆豆腐定食◇ 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁デザート ごま油香るわかめスープ	◇ポークカレーランチ◇ カレーライス 温野菜サラダ~人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇鮭のタルタル焼き定食◇ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ビーマン 鶏もつ煮 フルーツ(りんご) さつま汁	◇郷土料理*静岡県◇ 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオムライス炒め フルーツ(オレンジ) わかめスープ	
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し かりんとうの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &切干大根 アロココのサラダ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の塩焼焼き &ひじきの煮物 わらのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	
日	1547kcal 食塩相当 6.1g	1586kcal 食塩相当 6.5g	1549kcal 食塩相当 6.9g	1505kcal 食塩相当 6.0g	1592kcal 食塩相当 5.9g	1564kcal 食塩相当 6.0g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。