

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						11月1日	11月2日
朝食						ごはん	ごはん
昼食						ひき肉と玉ねぎのオムレツ	あじのみりん焼き
						キャベツソテー	カリフラワーおかか
						具たくさん味噌汁	具たくさん味噌汁
						ジョア	ジョア
間食						ごはん	ごはん
夕食						がめ煮（筑前煮）	白身魚&ささみチーズフライ
						ビーフンたらこ炒め	きゅうりの塩昆布和え
						フルーツヨーグルト	みかん缶
						つみれ汁	塩ちゃんこ汁
栄養値						カスタードプリン	ぶどうゼリー
夕食						ごはん	ごはん
						ぶりの照り焼き	牛肉のしぐれ煮
						ひじきの煮物	納豆
						いんげんの白ごま和え	味噌汁
豚汁							
エネルギー	1561kcal	エネルギー	1601kcal				
たんぱく質	57.6g	たんぱく質	63.5g				
脂質	34.5g	脂質	31.0g				
食塩	6.7g	食塩	7.3g				

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
朝食	ごはん だし巻きたまご ブロッコリー炒め 5種の野菜味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き いんげん炒め 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ほたてと卵のお粥 さばの塩こうじ焼き 白菜の煮びたし ジョア	ごはん とりつくね 野菜炒め ポターージュ ジョア	ごはん 銀ひらすの煮付け 里芋の煮物 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 具たくさん味噌汁 ジョア
昼食	ごはん ミートローフ 豆サラダ イチゴムース 野菜たっぷりスープ	ごはん ヒレカツ かぼちゃのマリネ パイン缶 クリームスープ	ごはん 銀だらの照り焼き とろろ 白桃缶 塩豚汁	ごはん デミグラスハンバーグ 白菜とりんごのサラダ プリンデザート かぼちゃのスープ	ごはん かきあげ・磯部揚げ なすのおろしポン酢 マンゴー缶 けんちん汁	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 黄桃缶 野菜を食べるスープ	ゆかりごはん コロケ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー つみれ汁
間食	抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー
夕食	ごはん さわら西京焼き 菜の花の煮びたし 温泉卵 味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん 豚の角煮 大根の甘酢和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの煮物 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草煮 納豆 豚汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁
栄養値	エネルギー 1689kcal たんぱく質 70.8g 脂質 50.2g 食塩 7.0g	エネルギー 1713kcal たんぱく質 61.7g 脂質 43.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1667kcal たんぱく質 53.7g 脂質 53.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1702kcal たんぱく質 65.8g 脂質 47.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1640kcal たんぱく質 53.1g 脂質 46.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1709kcal たんぱく質 64.7g 脂質 51.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1697kcal たんぱく質 59.6g 脂質 38.7g 食塩 8.0g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
朝食	ごはん ほっけのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き 野菜炒め コーンスープ バニラヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜のトマト煮 具たくさん味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 さばの味噌煮 カリフラワーおかか ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 白菜の煮びたし 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげん炒め物 豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 具たくさん味噌汁 ジョア
昼食	🍣寿司レクリエーション🍣 にぎり寿司 すまし汁 茶碗蒸し フルーツミックス	バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 白桃缶 野菜を食べるスープ	ごはん 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え 洋梨缶 塩豚汁	ちゃんぽん 海鮮焼売 マンゴー缶	ビーフカレー 卵とブロッコリーのサラダ プリンデザート 乳酸菌飲料	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 みかん缶 野菜を食べるスープ	ごはん エビフライ&メンチカツ 豆サラダ りんご缶 クリームスープ
間食	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげん胡麻和え 温泉卵 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん あじのみりん焼き 菜の花の煮びたし 納豆 味噌汁	ごはん 豚の角煮 大根なます 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 とろろ 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き 切り干し大根煮 カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 味噌汁
栄養値	エネルギー 1467kcal たんぱく質 65.9g 脂質 35.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 62.9g 脂質 44.8g 食塩 7.0g	エネルギー 1693kcal たんぱく質 58.7g 脂質 46.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1644kcal たんぱく質 55.4g 脂質 51.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1664kcal たんぱく質 62.1g 脂質 47.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1673kcal たんぱく質 56.6g 脂質 50.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 48.8g 脂質 42.8g 食塩 7.8g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き 里芋の煮物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 赤魚のみりん焼き 菜の花の煮びたし 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね いんげんの炒め物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 だし巻きたまご ほうれん草の煮びたし ジョア	ごはん 鶏肉の炭火焼き 白菜の煮びたし ポターージュ バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおほか 豚汁 ジョア	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 貝たくさん味噌汁 ジョア
昼食	ごはん 松風焼き かぼちゃのサラダ オレンジゼリー けんちん汁	ごはん 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 パイン缶 つみれ汁	ごはん 金目鯛の煮付け 春菊の白和え 黄桃缶 さつま汁	ソース焼きそば 唐揚げ マンゴー缶 乳酸菌飲料	ごはん 擬製豆腐 レバニラ炒め りんご缶 塩豚汁	天津飯 小籠包 杏仁ムース 酸辣湯スープ	ごはん アジフライ&コロケ 卵サラダ フルーツヨーグルト けんちん汁
間食	ようかんムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	抹茶ムース
夕食	ごはん さばの塩焼き 白菜の煮びたし 卵豆腐 味噌汁	ごはん めばるのあおさおろし煮 オクラの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き ブロッコリーの炒め物 納豆 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー カリフラワーのおほか和え 味噌汁	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 牛焼肉 キャベツソテー オクラの梅和え 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き 菜の花の煮びたし とろろ 豚汁
栄養値	エネルギー 1700kcal たんぱく質 69.3g 脂質 47.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1646kcal たんぱく質 63.8g 脂質 51.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1606kcal たんぱく質 67.9g 脂質 46.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1572kcal たんぱく質 61.9g 脂質 39.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1615kcal たんぱく質 73.2g 脂質 39.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 55.6g 脂質 38.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1649kcal たんぱく質 58.1g 脂質 42.8g 食塩 6.5g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝食	ごはん 銀ひらすの煮付け 大根と人参の煮物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ひき肉と玉ねぎのオムレツ ブロッコリーソテー 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き 野菜ソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ほたてとたまごのお粥 だし巻きたまご いんげん炒め ジョア	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ ブロッコリーソテー 豚汁 ジョア	ごはん さばの味噌煮 菜の花の煮びたし 貝たくさん味噌汁 ジョア
昼食	チャーシュー丼 温玉のせ きゅうりの塩昆布和え オレンジ 野菜たっぷりスープ	ごはん たらのバターソテータルタルソース マセドアンサラダ グレープゼリー かぼちゃのスープ	ゆかりごはん 千草焼き 白菜のお浸し パイン缶 塩ちゃんこスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁デザート ごま油香るワカメスープ	カレーライス 温野菜サラダ 人参ソース みかん缶 乳酸菌飲料	ごはん サーモンのタルタル焼き 鶏もつ煮 りんご缶 さつま汁	ごはん  浜松餃子  厚揚げと青梗菜のオイスターソース炒め 洋梨缶 ワカメスープ
間食	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー
夕食	ごはん さばの塩こうじ焼き ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん チキングリル香味ソース ほうれん草煮びたし カリフラワーの和え物 味噌汁	ごはん 豚の角煮 納豆  味噌汁	ごはん ほっけのみりん焼き 切り干し大根煮 ブロッコリーサラダ 豚汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 大根と人参の煮物 中華冷奴 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 温泉卵 味噌汁
栄養値	エネルギー 1602kcal たんぱく質 59.4g 脂質 53.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1632kcal たんぱく質 58.5g 脂質 45.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1685kcal たんぱく質 69.8g 脂質 48.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 65.9g 脂質 44.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1578kcal たんぱく質 53.4g 脂質 37.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1750kcal たんぱく質 72.0g 脂質 58.3g 食塩 6.0g	エネルギー 1719kcal たんぱく質 67.5g 脂質 46.8g 食塩 6.2g