


# 2024 こ ん だ て ひ よ う 11月

	日	月	火	水	木	金 1日	土 2日
朝	 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px;"> <p>【通常提供】 メンチカツ ↓ 追加料金+120円</p> <p>【特別選択】 ミックスフライ 美味しいサーモンフライを プラスします♪</p> </div> <p>11月19日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪</p>						
昼							
夕							
<p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>							
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
朝	御飯 切干大根と薩摩揚げの炒り煮 わらの和え物 味噌汁(里芋、油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐の煮物 かき揚げと蒸し鶏のサラダ すまし汁(白玉、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスランパル 白菜とハムのロールソーダ コンソメスープ(チンゲン菜、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 すまし汁(ナメコ、かぶ) 牛乳	御飯 厚焼卵 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃがいも、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スランパル 豆たっぷり味噌汁 コンソメスープ(南瓜、椎茸) 牛乳	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レモンとわかめの煮物 ブロッコリーとわかめのサラダ フルーツミックス缶
昼	御飯 煮魚のあんかけ(アジ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ フルーツミックス缶	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグレッサ キャベツのからし和え フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わかめと蒲鉾のあんかけ和え フルーツ・バナナ缶	御飯 魚(鯖)の味噌焼 ひじきと薩摩揚げの炒め煮 キャベツのピーマン和え フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根とわかめの炒り煮 インゲン豆のからし和え フルーツミックス缶	和食食堂 ライス(白飯) 海老フライ おしん草とハムの炒め物 オムライス ブリアアモト	御飯 イタリアンオムレツ ミニトマトのコンソメ煮 おしん草のからし和え フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 卵と春雨とエビの炒め物 シューマイ 春菊と蒲鉾の海苔和え 中華スープ(わかめ、玉葱)	御飯 魚の煮付け(マサ) 豆腐のかに風味あんかけ 人参とモヤシのサラダ 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 牛乳	御飯 つみれとレモンの煮物 小松菜とハムの炒め物 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(油揚げ、わかめ)	御飯 鶏唐揚げ 冬瓜とわかめの煮物 おしん草とわかめのサラダ 中華スープ(白菜、水菜)	御飯 焼魚のあんかけ 肉団子・わかめの甘辛煮 わかめのおかか和え すまし汁(ごぼう、畑菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レモンのあんかけ炒め インゲンのごま和え すまし汁(白菜、水菜)	御飯 豚肉となすの甘辛煮 竹輪入りきんぴらごぼう 白菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも、油揚げ)
<p>1456.07kcal 蛋白質:57.15g 脂質:38.14g 食塩相当量:6.47g</p> <p>1459.9kcal 蛋白質:59.89g 脂質:33.85g 食塩相当量:5.8g</p> <p>1463.56kcal 蛋白質:52.31g 脂質:51.36g 食塩相当量:6.47g</p> <p>1451.03kcal 蛋白質:54.91g 脂質:40.4g 食塩相当量:6.29g</p> <p>1459.68kcal 蛋白質:58.9g 脂質:41.42g 食塩相当量:6.43g</p> <p>1593.73kcal 蛋白質:55.61g 脂質:58.33g 食塩相当量:6.44g</p> <p>1467.38kcal 蛋白質:52.58g 脂質:47.39g 食塩相当量:6.18g</p>							
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
朝	御飯 炒り豆腐(ミックス)とジャコ わかめ風味(小松菜) すまし汁(キャベツ、玉葱) 牛乳	御飯 豚肉と茄子の煮物 人参とわかめのサラダ 味噌汁(ササ木、春菊) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 私ミツ インゲン豆のからし和え コンソメスープ(わかめ、揚げたけ) 牛乳	御飯 じゃがいもと薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(わかめ、青梗菜) 牛乳	御飯 高野豆腐のソテー かぶのサラダ 味噌汁(里芋、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの煮物 インゲン豆のからし和え コンソメスープ(椎茸、水菜) 牛乳	御飯 ツツアゲとチンゲン菜の炒め物 じゃがいものサラダ 味噌汁(花菜、かぶ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の中華風照焼 かき揚げの中華炒め わかめと錦糸卵の梅肉和え フルーツ・バナナ缶	御飯 和風あんかけハムバーグ ピーマンとエビの炒め物 トマトのあんかけ フルーツ・バナナ缶	御飯 魚のソテー(銀ひら) キャベツとハムのソテー かき揚げとチーズのサラダ フルーツ・バナナ缶	健康御膳・目にやさしい彩り ひじき御飯 豚肉の味噌炒め 人参のたらこ煮 南瓜とササ木のサラダ 黒ごまアジ	御飯 蒸魚の胡麻だれ漬(マサ) もやしと挽肉の炒め物 玉葱のおかかサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚(めばる)のバジルソース かき揚げとわかめのソテー キャベツとコーンのサラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 鶏の治部煮 わかめとエビの炒め物 白菜のゆず和え フルーツ・ブルーベリー缶
夕	御飯 魚の味噌煮(ハム) 大根とあさりの炒め煮 おしん草のからし和え 味噌汁(里芋、白玉、玉葱)	御飯 魚(ます)のゆず味噌焼 茄子とピーマンの甘辛炒め わかめお浸し すまし汁(南瓜、青梗菜)	御飯 鶏肉の塩焼 かぶとツメの煮物 おしん草とツメの和え物 味噌汁(油揚げ、白ねぎ)	御飯 白身魚の沢煮 小松菜の干しエビ炒め わかめお浸し すまし汁(大根、かぶ)	御飯 生揚げと鶏肉のオイスターソース炒め レモンと竹輪のおかか煮 青梗菜のあんかけ和え 味噌汁(春菊、わかめ)	御飯 豚肉の漬焼・おしん草 豆腐と油揚げの炒り煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁(豆腐、青梗菜)	御飯 エビと玉子の塩炒め 春雨とハムの炒め物 かき揚げとレタスの和え物 中華スープ(わかめ、大根)
<p>1453.45kcal 蛋白質:62.92g 脂質:38.88g 食塩相当量:6.09g</p> <p>1460.13kcal 蛋白質:54.36g 脂質:39.29g 食塩相当量:6.22g</p> <p>1458.31kcal 蛋白質:60.12g 脂質:48.57g 食塩相当量:6.46g</p> <p>1434.98kcal 蛋白質:50.68g 脂質:40.62g 食塩相当量:6.36g</p> <p>1458.43kcal 蛋白質:64.54g 脂質:44.93g 食塩相当量:6.21g</p> <p>1526.83kcal 蛋白質:60.81g 脂質:58.09g 食塩相当量:6.39g</p> <p>1422.43kcal 蛋白質:54.2g 脂質:38.87g 食塩相当量:6.17g</p>							
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	御飯 茄子と豆腐の炒め煮 かき揚げのサラダ 味噌汁(油揚げ、わかめ) 牛乳	御飯 ブロッコリーとわかめの炒め物 豆たっぷり味噌汁 すまし汁(菜、わかめ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲン豆のからし和え おしん草とわかめのサラダ コンソメスープ(わかめ、人参) 牛乳	御飯 かぶと里芋の煮物 おしん草の味噌汁 味噌汁(わかめ、南瓜) 牛乳	御飯 ひじきとわかめの煮物 おしん草のなめ煮かけ 味噌汁(ササ木、玉葱) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め かき揚げのからし和え コンソメスープ(おしん草、人参) 牛乳	御飯 ハムと南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁(わかめ、人参) 牛乳
昼	御飯 魚のからしあんかけ(アジ) 小松菜と挽肉の煮浸し おしん草のからし和え フルーツ・黄桃缶	御飯 揚げ豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 春菊と錦糸卵の青じそ和え フルーツ・白桃缶	ショートステイ特別選択食 御飯 ミックスフライ(メンチ・鮭) インゲン豆と鶏挽肉の炒め物 かき揚げとハムのソテー ドレッシング和え フルーツ・バナナ缶	御飯 魚の生姜煮(ハム) じゃがいもと人参のサラダ 青梗菜のお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶと人参の煮物 ブロッコリーとわかめのサラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 白身魚のオリーブソース焼 キャベツと生揚げの炒め物 わかめの酢の物 ヨーグルト・フルーツ缶	御飯 魚(あじ)のパン粉焼 おしん草と人参のサラダ 白菜と人参のサラダ フルーツ・バナナ缶
夕	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め かき揚げの酢味噌かけ すまし汁(水菜、トコロ昆布)	御飯 青梗菜と挽肉の炒め物 かき揚げとわかめ(わかめ) 味噌汁(わかめ、白菜)	御飯 白身魚の漬焼 南瓜の味噌煮 かき揚げの梅和え 味噌汁(水菜、里芋)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜と薩摩揚げの中華旨煮 春雨と錦糸卵の中華サラダ 中華スープ(とうもろこし、豆腐)	御飯 魚のからし油風味焼(ハム) 車麩と鶏肉の煮物 わかめのおかか和え 味噌汁(水菜、畑菜)	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 大根とハムのサラダ 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 豆腐の五目あんかけ(エビ) わかめとおしん草の炒め物 レモンと竹輪の炒め煮 わかめとわかめのわさび和え すまし汁(わかめ、白ねぎ)
<p>1457.8kcal 蛋白質:59.34g 脂質:40.31g 食塩相当量:6.25g</p> <p>1459.23kcal 蛋白質:62.59g 脂質:44.35g 食塩相当量:6.29g</p> <p>1721.2kcal 蛋白質:56.19g 脂質:52.74g 食塩相当量:7.46g</p> <p>1442.33kcal 蛋白質:54.1g 脂質:37.35g 食塩相当量:6.33g</p> <p>1476.31kcal 蛋白質:57.89g 脂質:43.81g 食塩相当量:5.89g</p> <p>1434.78kcal 蛋白質:62.72g 脂質:45.93g 食塩相当量:6.46g</p> <p>1422.65kcal 蛋白質:55.1g 脂質:35.83g 食塩相当量:6.2g</p>							
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	御飯 南瓜と豆腐の煮物 インゲン豆とコーンのサラダ 味噌汁(春菊、わかめ) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し おしん草の味噌汁 すまし汁(わかめ、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オリーブオイル入りスランパル わかめとわかめの和え物 コンソメスープ(大根、青梗菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツと竹輪の和え物 すまし汁(白玉、白菜) 牛乳	御飯 かき揚げとわかめの煮物 小松菜と干しエビの和え物 味噌汁(油揚げ、南瓜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー ブロッコリーのからし和え コンソメスープ(じゃがいも、人参) 牛乳	御飯 ツツアゲとわかめの炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(油揚げ、玉葱) 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) フルーツ・ブルーベリー缶	御飯 魚(たら)のソテー風 さつま芋とわかめのきんぴら おしん草のからし和え フルーツ・黄桃缶	栗御飯 魚の幽庵焼(マサ) 炊き合せ(高野豆腐・里芋・人参) 春菊とわかめのお浸し まんじゅう	御飯 麻婆豆腐 大学芋 おしん草の中華和え フルーツ・バナナ缶	御飯 魚の塩焼(ハム) かき揚げとわかめのソテー わかめのおかか和え フルーツ・黄桃缶	ちゃんぽんめん(豚、ナメコ、野菜) おしん草と錦糸卵の炒め煮 春雨のからし和え フルーツ・バナナ缶	御飯 鶏肉の照焼 レモンと竹輪の炒め煮 わかめとわかめのドレッシングかけ ヨーグルト・フルーツ缶
夕	御飯 白身魚の中華風照焼 かき揚げの生姜煮 キャベツとハムの味噌汁 中華スープ(水菜、玉葱)	御飯 豚肉の生姜炒め つみれとわかめの煮物 かき揚げのからし和え 味噌汁(わかめ、畑菜)	御飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め なすの味噌煮 中華冷奴(わかめ) 中華スープ(わかめ、大根)	御飯 魚の煮付け(銀ひら) 豚肉と青梗菜の炒め物 おしん草とわかめの和え物 味噌汁(玉葱、わかめ)	御飯 鶏肉とコーンのからし炒め 大根のからし油炒め インゲン豆のからし和え コンソメスープ(ごぼう、キャベツ)	御飯 ひじき御飯(エビ)付 銀あん 白菜とわかめの煮浸し 金時煮豆腐 すまし汁(わかめ、白ねぎ)	御飯 海老団子と大根の炒め煮 南瓜とハムのソテー おしん草のからし和え すまし汁(わかめ、水菜)
<p>1453.34kcal 蛋白質:53.67g 脂質:37.42g 食塩相当量:6.42g</p> <p>1466.23kcal 蛋白質:54.94g 脂質:35.94g 食塩相当量:6.05g</p> <p>1495.56kcal 蛋白質:63.74g 脂質:49.57g 食塩相当量:6.25g</p> <p>1499.84kcal 蛋白質:57.64g 脂質:45.18g 食塩相当量:6.09g</p> <p>1457.05kcal 蛋白質:51.62g 脂質:40.44g 食塩相当量:6.24g</p> <p>1457.55kcal 蛋白質:55.82g 脂質:40.44g 食塩相当量:6.53g</p> <p>1413.54kcal 蛋白質:53.66g 脂質:39.16g 食塩相当量:6.43g</p>							