11 月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。

SHIP HEALTHCARE FOOD

	11 月 1 日 日	11 月 2 日 月	11 月 3 日 火	11 月 4 日 水	11 月 5 日 木	11 月 6 日 金	11 月 7 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 海老団子の煮物 キャベツの和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 野菜と竹輪の炒め 青菜のドレ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム 目玉焼き ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 厚揚げのエビあんかけ いんげんの塩昆布和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉団子煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ かぶのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げと大根の煮物 菜の花のお浸し ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 白身魚の香草焼き いんげんのソテー かぶの和風サラダ 清汁 フルーツ	ご飯 鶏のさっぱり煮 卵と葱の炒め物 ごぼうの和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚の煮付け ふき炒め かぶの生姜風味和え 味噌汁 フルーツ	～ご当地メニュー 高知県～ こうじ飯 鶏天 里芋のころばし 清汁 葛まんじゅう(柚子)	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー イタリアンサラダ スープ フルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜の煮物 春雨のさっぱり和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 カレイの葱味噌焼き うの花 白菜の海苔和え 清汁 フルーツ
間食	青りんごゼリー	バウムクーヘン	芋ようかん	スイスロール	りんご蒸しパン	ピーチゼリー	しっとりプチケーキ
夕食	ご飯 絹豆腐と豚肉の炒め物 大根の白だし煮 ナムル 味噌汁 佃煮	ご飯 魚の照り焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の玉葱ソース 高野豆腐の含め煮 白菜のしそ風味和え 清汁 漬物	ご飯 ブリのにんにく醤油焼き 南瓜の甘煮 春菊のポン酢和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋レモン煮 白菜のわさび和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のレモンソテー 蓮根の青のり炒め カリフラワーの胡麻ドレ和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉と冬瓜のピリ辛煮 あさりのバター醤油炒め ゆかり和え 味噌汁 漬物
熱量	1527 kcal	1576 kcal	1489 kcal	1549 kcal	1581 kcal	1508 kcal	1478 kcal
蛋白	54.8 g	58.2 g	56.4 g	49 g	53.4 g	51.7 g	55 g
塩分	8.4 g	8.3 g	8.3 g	8.4 g	8.1 g	8.1 g	8.2 g
	11 月 8 日 日	11 月 9 日 月	11 月 10 日 火	11 月 11 日 水	11 月 12 日 木	11 月 13 日 金	11 月 14 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 竹輪と野菜の含め煮 もやしのドレ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 豚肉とかぶの煮物 いんげんの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ウインナーと青菜のソテー マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 青菜のドレ和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げと野菜の炒め煮 蒸し鶏の生姜和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ 人参とツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ がんもと野菜の煮物 ビーンズサラダ ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 きのこのバターソテー ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	ご飯 白身魚のお風ムニエル 里芋の味噌煮 ピーナツ和え 清汁 フルーツ	ご飯 赤魚の生姜煮 絹厚揚げ生姜醤油 もやしのナムル 味噌汁 フルーツ	鶏南蛮そば ちくわの磯辺揚げ フルーツ	ご飯 麻婆茄子 ビーフン炒め カリフラワーのドレ和え スープ フルーツ	ご飯 カレイの照り焼き じゃが芋の青のり炒め キャベツのドレ和え 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス ミニコロッケ ドレッシングサラダ スープ フルーツ
間食	人形焼き	牛乳寒天	フルーチェ(いちご)	和のパンケーキ	のり塩おかき	コーヒーゼリー	栗ようかん
夕食	ご飯 鯵のみりん漬け焼き 刻み昆布の炒め 青菜の辛子和え 清汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 筍の煮物 沢庵和え 味噌汁 煮豆	ご飯 豚肉のくわ焼き 五目豆 白菜の胡麻和え 清汁 漬物	ご飯 鰆の味噌煮 青菜とベーコンのソテー 柚子香和え 清汁 佃煮	ご飯 鯵つみれ煮 ふきの甘辛炒め 青菜の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ひじきと竹輪の煮物 アスパラの辛子和え 清汁 漬物	ご飯 魚の中華蒸し 里芋の煮っころがし キャベツの塩昆布和え 味噌汁 漬物
熱量	1473 kcal	1485 kcal	1527 kcal	1573 kcal	1522 kcal	1497 kcal	1592 kcal
蛋白	57.9 g	51.1 g	56.2 g	61.6 g	48.7 g	53.1 g	52.6 g
塩分	8.3 g	8.3 g	8.2 g	8.4 g	8.3 g	7.9 g	8.4 g
	11 月 15 日 日	11 月 16 日 月	11 月 17 日 火	11 月 18 日 水	11 月 19 日 木	11 月 20 日 金	11 月 21 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 高野豆腐の含め煮 アスパラのドレ和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム ボイルウインナー カリフラワーのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ ふきの炒め煮 オクラのドレ和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉じゃが 青菜とあさりの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ オクラのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 根菜入りつくね いんげんの和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	◆霜月御膳◆ 秋色天丼 茶碗蒸し 磯和え 赤だし フルーツ	ご飯 八宝菜 春巻き もやしの胡麻酢 スープ フルーツ	ご飯 ブリの漬け焼き 蓮根の金平 かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ	青菜とベーコンの和風パスタ チキンナゲット スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏つくね・みぞれソース 刻み昆布の煮物 ドレッシングサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 白身魚ときのこのバター醤油 南瓜の含め煮 蓮根サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 赤魚のおろし煮 キャベツの炒め物 青菜の錦糸和え 味噌汁 フルーツ
間食	ババロア	黒糖まんじゅう	さつま芋蒸しパン	♡今月のスペシャルおやつ♡	きな粉おかき	フルーツあんみつ	あんドーナツ
夕食	ご飯 白身魚のマスタード焼き 金平ごぼう 白菜のお浸し 清汁 煮豆	ご飯 鶏肉の治部煮 切干の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐の肉味噌がけ 大根と揚げの煮物 春菊の辛子和え 清汁 漬物	ご飯 鰆の山椒焼き 春雨のあっさり煮 いんげんのなめ茸和え 味噌汁 佃煮	ご飯 海老団子の甘酢あんかけ はんぺんの煮物 キャベツのナムル 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ぬた和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ごぼうの山椒風味 白菜のわさびマヨ和え 清汁 漬物
熱量	1598 kcal	1579 kcal	1578 kcal	1451 kcal	1533 kcal	1488 kcal	1553 kcal
蛋白	57.8 g	53.8 g	60.2 g	54 g	53.8 g	55.3 g	52.6 g
塩分	8.4 g	8 g	8.2 g	8.4 g	8.3 g	8.3 g	8.1 g
	11 月 22 日 日	11 月 23 日 月	11 月 24 日 火	11 月 25 日 水	11 月 26 日 木	11 月 27 日 金	11 月 28 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 鶏肉とふきの煮物 揚げ茄子の和え物 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 厚揚げのエビあんかけ 青菜の塩昆布和え 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム スクランブルエッグ ドレッシングサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 野菜と竹輪の炒め 蒸し鶏のドレ和え ヤクルト フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 肉団子煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ・ジャム オムレツ 白菜サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子の煮物 青菜とツナの和え物 ヨーグルト フルーツ
昼食	ご飯 柳川風 じゃが芋とツナ炒め オクラのピーナツ和え 清汁 フルーツ	ご飯 肉団子のトマト煮込み 野菜の塩麹炒め いんげんの生姜和え スープ フルーツ	いもご飯 ブリの照り焼き 車麸の煮物 青菜と柚子和え 味噌汁 フルーツ	カレーうどん 海老シュウマイ フルーツ	ご飯 アジフライ ひじきの炒り煮 しその実和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏チリ 冬瓜の葛煮 青菜と生姜和え スープ フルーツ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の豆乳煮 白菜のなめ茸和え 清汁 フルーツ
間食	フルーチェ(ピーチ)	クリームコンフェ	パインゼリー	白あん羹	ココアワッフル	ドームケーキ(カスタード)	チョコレートムース
夕食	ご飯 魚の蒲焼き 冬瓜と揚げの煮物 春雨の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 カレイの煮付け キャベツの塩炒め きのこのおろし和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏肉の香草焼き 大根のカニカマあんかけ キャベツのお浸し 清汁 佃煮	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め がんもと白滝の煮物 切干さっぱり和え 清汁 漬物	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 揚げ茄子の浸し じゃこ和え 清汁 漬物	ご飯 赤魚の利休焼き ふきの炒め煮 磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 おでん ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 煮豆
熱量	1582 kcal	1458 kcal	1526 kcal	1580 kcal	1579 kcal	1466 kcal	1580 kcal
蛋白	63.4 g	52.8 g	54.6 g	59.5 g	55.1 g	54.7 g	59.4 g
塩分	8.1 g	8.4 g	8.4 g	8.4 g	8.3 g	8.3 g	8.5 g
	11 月 29 日 日	11 月 30 日 月					
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 豚肉とかぶの煮物 もやしのドレ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ さつま揚げと野菜の含め煮 いんげんの和え物 牛乳 フルーツ					
昼食	ご飯 ブリの幽庵焼き 里芋の胡麻みそ煮 ゆかり和え 清汁 フルーツ	ご飯 五目卵焼き ごぼうの七味炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ					
間食	抹茶カステラ	杏仁豆腐					
夕食	ご飯 水炊き風 ビーフン炒め カリフラワーの香り和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の薬味だれ ふきの煮物 青菜と蒸し鶏の和え物 清汁 漬物					
熱量	1560 kcal	1473 kcal					
蛋白	60.6 g	51.9 g					
塩分	8.3 g	8.2 g					

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。