複合型介護施設　檀紙

11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ トマトオムレツ フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜の炒め物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 車麸の含め煮 漬物 フルーツ
エネルギー	402kcal	364kcal	290kcal	268kcal	364kcal	432kcal	447kcal
昼	赤飯 すまし汁 鶏肉の塩麹蒸し 揚げ出し豆腐のきのこあん 青菜の和え物 ゼリー	高菜チャーハン 中華スープ 明太子春巻き わかめの和え物 フルーツ	散らし寿司 すまし汁 金平ごぼう 春菊のおかか和え フルーツ	カレーうどん 混ぜご飯 冬瓜の煮物 白菜のゆず風味和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ味噌焼き ひじきの炒め煮 さつまいもサラダ フルーツ	天津飯 中華スープ 大豆と野菜の餃子 三色ナムル フルーツ	ご飯 コーンスープ 魚の香草ﾊﾟﾝ粉焼き トマトペンネ キャベツサラダ ゼリー
エネルギー	555kcal	523kcal	495kcal	578kcal	587kcal	558kcal	601kcal
間食(昼)	みるくまんじゅう	ワッフル	ﾁｮｺﾏｰﾌﾞﾙｹｰｷ	クッキー	りんごのプチケーキ	ようかん	カステラ
エネルギー	57kcal	66kcal	120kcal	92kcal	92kcal	125kcal	135kcal
夕	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ煮込み エリンギのソテー ブロッコリーの辛子マヨ和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け にら玉炒め アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 里芋の煮付け オクラのﾎﾟﾝ酢和え	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き 長芋の白煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 焼きなす 胡麻酢和え	ご飯 味噌汁 魚の梅煮 れんこんの炒め煮 シーザーサラダ	ご飯 すまし汁 牛肉とﾆﾝﾆｸの芽の炒め物 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し
エネルギー	355kcal	447kcal	457kcal	451kcal	438kcal	420kcal	502kcal
総エネルギー	1369kcal	1400kcal	1362kcal	1389kcal	1481kcal	1535kcal	1685kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー ふりかけ フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 佃煮 フルーツ
エネルギー	410kcal	358kcal	267kcal	383kcal	377kcal	311kcal	415kcal
昼	ご飯 味噌汁 挽肉と厚揚げの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 蒲鉾とたまねぎの和え物 フルーツ	サンドイッチ ポタージュスープ 盛り合わせサラダ フルーツ	しっぽくうどん 混ぜご飯 海老フリッター 白菜のしその実和え ゼリー	五目混ぜ寿司 赤だし 野菜の天麩羅 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 フライ二種盛り 絹さやの卵とじ 胡瓜ともやしの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉のチャプチェ 花型豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え ゼリー	ハヤシライス ジャーマンポテト 胡麻ﾄﾞﾚサラダ フルーツポンチ
エネルギー	594kcal	696kcal	544kcal	582kcal	587kcal	569kcal	645kcal
間食(昼)	今川焼	プリン	さつまいもドーナツ	蒸しパン	黒糖まんじゅう	クレープ	ウエハース
エネルギー	65kcal	75kcal	85kcal	125kcal	73kcal	89kcal	64kcal
夕	ご飯 味噌汁 ぶりと大根の煮物 木耳と玉子の炒め物 青菜のくるみ和え	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 里芋の甘辛煮 大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え	ご飯 すまし汁 魚のポン酢蒸し キャベツの味噌炒め とろろ芋	お茶漬け なすの肉味噌炒め 野菜の即席漬け 梅干し	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ブロッコリーの塩炒め おろし和え	ご飯 おでん いんげんのナムル 漬物盛り合わせ
エネルギー	374kcal	490kcal	441kcal	408kcal	377kcal	417kcal	527kcal
総エネルギー	1443kcal	1619kcal	1337kcal	1498kcal	1414kcal	1386kcal	1651kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 ﾍﾞｰｺﾝと野菜の炒め物 ふりかけ フルーツ	鮭雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 エビボールの煮物 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ ロースハムと野菜の炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き ふりかけ フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	442kcal	270kcal	344kcal	400kcal	233kcal	393kcal	264kcal
昼	さつま芋ご飯 味噌汁 魚の塩焼き 刻み昆布の炒り煮 大根の甘酢和え ゼリー	海鮮ちゃんぽん(長崎) とりめし（大分） 焼売 明太サラダ(福岡) フルーツ	ご飯 豚汁 魚のとろろ蒸し ピーマン炒め 白和え フルーツ	ミックスピラフ コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 シーザーサラダ ゼリー	えびと秋野菜のかき揚げ丼 味噌汁 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 糸こんにゃくの炒め煮 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 チキンチャップ 切り干し大根の煮物 さつま芋サラダ ゼリー
エネルギー	576kcal	716kcal	515kcal	583kcal	660kcal	617kcal	662kcal
間食(昼)	たこ焼き	抹茶ようかん	シュークリーム	たい焼き	ぜんざい	コーヒーゼリー	黒蜜パンケーキ
エネルギー	86kcal	59kcal	46kcal	71kcal	102kcal	80kcal	62kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 人参の炒め物 水菜の和え物	ご飯 味噌汁 肉じゃが ニラの卵とじ オクラの甘酢和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の黄金焼き 卵の花 わかめの和え物	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き れんこんの煮物 きゅうりの柚子酢和え	ご飯 すまし汁 豚肉と白菜の旨煮 なすの田楽 とうみょうの和え物	わかめご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き ひじきの煮物 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	ご飯 味噌汁 魚の煮付け キャベツの炒め物 カリフラワーのゆかり酢和え
エネルギー	441kcal	473kcal	566kcal	377kcal	471kcal	438kcal	434kcal
総エネルギー	1545kcal	1518kcal	1471kcal	1431kcal	1466kcal	1528kcal	1422kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン ジャム コーンスープ 目玉焼き フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	387kcal	414kcal	399kcal	388kcal	272kcal	280kcal	367kcal
昼	ご飯 味噌汁 豚ばら大根 かぼちゃの天ぷら 水菜の錦糸和え フルーツ	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ かぶと油あげの煮物 もやしの甘酢和え ゼリー	親子丼 味噌汁 コーンのふわふわ揚げ 白菜の大葉和え フルーツ	ご飯 味噌汁 焼き肉炒め 煮奴 ブロッコリーサラダ フルーツ	コロッケカレー 彩りサラダ 福神漬け フルーツポンチ	洋風散らし寿司 すまし汁 五目しんじょうの煮物 青菜の和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 揚げ出し豆腐 きゅうりの柚子胡椒和え フルーツ
エネルギー	672kcal	733kcal	629kcal	572kcal	757kcal	606kcal	550kcal
間食(昼)	プリン	バームクーヘン	クッキー	お茶まんじゅう	ヨーグルト（フルーツソース）	ドームケーキ	エクレア
エネルギー	75kcal	97kcal	92kcal	54kcal	54kcal	116kcal	90kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き がんもの含め煮 小松菜のかにかま和え	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風 きんぴらごぼう 漬物	ご飯 すまし汁 和風マーボー豆腐 ほうれんそう炒め 大根とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 あじバーグの野菜あん かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き 切干大根の炒め煮 いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 蒸し豚の香味だれ 揚げ浸しなす ポテトサラダ	お茶漬け 鶏肉のもろみ焼き 海藻の和え物 漬物
エネルギー	408kcal	400kcal	451kcal	457kcal	434kcal	551kcal	444kcal
総エネルギー	1542kcal	1644kcal	1571kcal	1471kcal	1517kcal	1553kcal	1451kcal
	29日	30日					
朝	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜の卵とじ 梅干し フルーツ					
エネルギー	419kcal	383kcal					
昼	ご飯 味噌汁 ハニーマスタードチキン ほうれん草の煮浸し 海藻の和え物 フルーツ	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 長芋の白煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの辛子マヨ和え フルーツ					
エネルギー	527kcal	532kcal					
間食(昼)	抹茶ゼリー	ウエハース					
エネルギー	89kcal	64kcal					
夕	ご飯 味噌汁 魚の漬け焼き さつまいも甘煮 春菊の和え物	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 竹輪の炒め物 キャベツのさっぱり和え					
エネルギー	490kcal	483kcal					
総エネルギー	1525kcal	1462kcal					

栄養士　　保田　美咲

＊仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。