

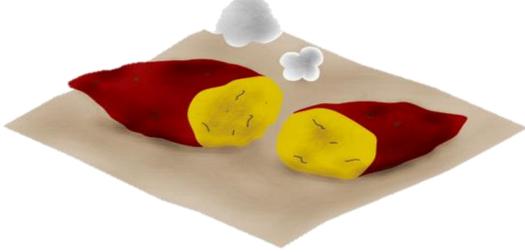


# 11月 × ニュース表



特養・ショートステイ



		1 (木)		2 (金)		3 (土)														
<p>さつまいものはたらき</p> <p>さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきます。</p> <p>これはヤラピンといって、さつまいもに含まれる特有の物質</p> <p>なのですが、腸の蠕動運動を促進し、便を軟らかくする緩化作用の役割をします。さつまいもに含まれる食物繊維とともに</p> <p>相乗効果で排便を促します。</p> 		◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉葱のサラダ 味噌汁 468 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ヶ クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ 501 kcal																
		◎パン ロールパン2ヶ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 560 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風卵とじ 玉葱のサラダ コンソメスープ 490 kcal	kcal																
		麻婆丼 里芋の旨煮 菜の花の辛子和え 卵スープ 543 kcal	信田きしめん 肉団子と大根の煮物 春雨の酢の物 キウイフルーツ 434 kcal	ご飯 タラの西京焼き 付) 甘酢生姜 南瓜のいとこ煮 カニサラダ すまし汁 466 kcal																
		豆乳プリン 74 kcal	大島饅頭 107 kcal	ココアムース 76 kcal																
ご飯 カラスカレイの照焼 付) 大葉 角麩煮 サラダ 味噌汁 522 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロccoli さつまいものレモン煮 青菜とじゃこのサラダ すまし汁 619 kcal	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 糸昆布煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 589 kcal																		
4 (日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)		10 (土)								
◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え 味噌汁 エネギ- 348 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜の洋風炒め ポテトサラダ 味噌汁 407 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ きゃべつのサラダ 味噌汁 466 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 420 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ホキの漬け焼き 青菜のきのこ和え コンソメスープ エネギ- 368 kcal		◎パン ロールパン2ヶ 野菜の洋風炒め ポテトサラダ コンソメスープ 468 kcal		◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ 419 kcal		◎パン 食パン ブロッコリーコンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ 346 kcal		◎パン 食パン ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 349 kcal		◎パン 食パン ほくほくカボチャ きゃべつのサラダ コンソメスープ 397 kcal		kcal	
ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) キャベツ スパゲティソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ 592 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め じゃが芋の煮つけ 青菜の山吹和え すまし汁 604 kcal	ご飯 油淋鶏 付) キャベツ れんこんの金平 ナムル 中華スープ 646 kcal	ご飯 サバの塩焼き 付) 大葉・大根おろし 竹輪の煮つけ キャベツのサラダ 味噌汁 488 kcal	チキンカレーライス 福神漬け グリーンサラダ ヨーグルト和え 598 kcal	卵あんかけうどん 厚揚げの甘辛煮 胡瓜の酢の物 フルーツ 453 kcal	ご飯 白身魚のピカタ 付) 粉ふき芋 もやし炒め グリーンサラダ コンソメスープ 529 kcal	プリン 74 kcal	ととやき (チョコ) 60 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal	おはぎ 98 kcal	ミルクケーキ 69 kcal	あんぱん 130 kcal	クリームコンフェ 80 kcal							
ご飯 豚肉の五目炒め 里芋の胡麻味噌煮 干しエビの和え物 すまし汁 エネギ- 555 kcal	ご飯 さわらの粕漬焼き 付) いんげん ひじき煮豆 キャベツのお浸し 味噌汁 482 kcal	ご飯 オムレツ デミソース 付) 粉ふき芋 野菜ソテー 大根サラダ すまし汁 526 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 青菜のえび炒め 切干大根の和え物 味噌汁 555 kcal	ご飯 鱈の野菜蒸 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁 520 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) ブロccoli 大根のかにあんかけ 錦糸和え すまし汁 519 kcal	ご飯 鶏肉のゴマダレ焼き 付) ブロccoli 焼き豆腐煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁 552 kcal														
11 (日)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)		17 (土)								
◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネギ- 507 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ハムサラダ 味噌汁 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつまいも揚げ炒め 中華サラダ 味噌汁 419 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 味噌汁 353 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 421 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 562 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネギ- 477 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ハムサラダ コンソメスープ 409 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ 375 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつまいも揚げ炒め 中華サラダ コンソメスープ 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ 355 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 414 kcal	kcal							
ご飯 クリームシチュー ほうれん草きのこソテー 大根ハムマリネ フルーツポンチ エネギ- 640 kcal	菜飯 サンマの塩焼き 付) 大根おろし・大葉 牛蒡の煮つけ 和風きのこマリネ 味噌汁 561 kcal	ご飯 白身魚フライ 付) ブロccoli 野菜のケチャップ煮 サラダ 南瓜のポタージュ 646 kcal	ご飯 ぶり大根 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 579 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツ 角麩煮 ごま酢和え かき玉汁 568 kcal	ちゃんぽん風 さつまいものレモン煮 青菜のおかか和え キウイフルーツ 525 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付) キャベツ ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 516 kcal	オレンジゼリー エネギ- 41 kcal	ライチゼリー 35 kcal	なごやん 139 kcal	ストロベリーゼリー 40 kcal	フルーチェ 44 kcal	ぶどうゼリー 33 kcal	抹茶プリン 55 kcal							
ご飯 海老入り卵焼き 付) アスパラ じゃが芋煮つけ しらすのおかか和え すまし汁 エネギ- 507 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) いんげん キャベツのツナ炒め 青菜のサラダ かき玉汁 608 kcal	ご飯 関東煮 土佐炒め 長芋の短冊 味噌汁 533 kcal	ご飯 鶏肉のトマトソース 付) アスパラ スパゲティソテー コールスローサラダ すまし汁 576 kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 付) 大葉・大根おろし 炊き合わせ マカロニサラダ 味噌汁 604 kcal	ご飯 オムレツ挽肉ソース 春雨のソテー ひじきと枝豆サラダ すまし汁 675 kcal	ご飯 豚肉の炒め煮 ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ すまし汁 545 kcal														

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 和風巢ごもり卵 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 417 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの照り焼き 菜の花のお浸し 味噌汁 エネルギー 386 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 468 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 443 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンスライス コーンスープ エネルギー 385 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 419 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さわらの照り焼き 菜の花のお浸し コンソメスープ エネルギー 388 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋のコンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 433 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 507 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 379 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 363 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ 炊き合わせ 中華和え すまし汁 エネルギー 573 kcal	ご飯 和風オムレツ 付) ブロッコリー 里芋の味噌バター煮 さつま芋サラダ コンソメスープ エネルギー 572 kcal	ご飯 エビチリ カニ豆腐 キャベツの塩昆布和え 卵スープ エネルギー 640 kcal	親子丼 じゃが芋金平 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 エネルギー 592 kcal	ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー きのこソテー トマトサラダ 中華スープ エネルギー 603 kcal	ミートスパゲティ 揚げ茄子炒め エビサラダ フルーツ エネルギー 535 kcal	ご飯 八宝菜 しゅうまい ナムル 中華スープ エネルギー 596 kcal
間食	抹茶ワッフル エネルギー 80 kcal	和のパンケーキ エネルギー 55 kcal	パームクーヘン エネルギー 102 kcal	あわせるゼリー エネルギー 40 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	どら焼き エネルギー 136 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal
夕食	ご飯 ぶりのたれ焼き 付) いんげん つくね煮つけ 茄子の華風浸し 味噌汁 エネルギー 620 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付) ほうれん草 がんと煮つけ オクラのおかか和え すまし汁 エネルギー 562 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 南瓜のいとこ煮 納豆 味噌汁 エネルギー 602 kcal	ご飯 サバの味噌煮 さつま芋と昆布煮 干しエビの和え物 すまし汁 エネルギー 534 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし ひじき煮豆 青菜の和え物 すまし汁 エネルギー 583 kcal	ご飯 あじの和風マリネ 南瓜の煮つけ とろろ 味噌汁 エネルギー 510 kcal	ご飯 さわらの七味焼き 付) 大葉 青菜のソテー シーザー風ソテー 味噌汁 エネルギー 568 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 和え物 味噌汁 エネルギー 378 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き 菜の花の和え物 味噌汁 エネルギー 365 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 エネルギー 468 kcal	
	◎パン 食パン 海老団子煮 和え物 コンソメスープ エネルギー 348 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 407 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほくかぼちゃ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 487 kcal	◎パン ロールパン2ケ さわらの香味焼き 菜の花の和え物 コンソメスープ エネルギー 387 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 560 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ エネルギー 490 kcal	
昼食	炊込みご飯 秋鮭のホイル焼き 付) レモン 卵豆腐 さつま芋のサラダ 豚汁 エネルギー 641 kcal	ご飯 豚肉の鉄火煮 白菜の旨煮 ひじきサラダ すまし汁 エネルギー 538 kcal	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 付) マッシュポテト ブロッコリーコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ エネルギー 667 kcal	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 588 kcal	ご飯 鮭の和風ムニエル 付) 大根おろし 肉じゃが 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 514 kcal	醤油ラーメン がんと煮つけ 青菜のきのこ和え フルーツ エネルギー 422 kcal	
間食	マンゴプリン エネルギー 37 kcal	チョコクレープ エネルギー 58 kcal	抹茶水ようかん エネルギー 66 kcal	なごやん エネルギー 139 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal	チョコパン エネルギー 139 kcal	
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) 青菜 大根の金平 ブロッコリーの山吹和え すまし汁 エネルギー 576 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 切干大根の和え物 すまし汁 エネルギー 481 kcal	ご飯 さばの塩焼き 付) 大根おろし 角麩煮 コールスローサラダ 味噌汁 エネルギー 526 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) ほうれん草 大根煮つけ 冷奴 味噌汁 エネルギー 543 kcal	ご飯 牛肉の柳川煮 切干大根のごま炒め オクラのおかか和え 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) 大根おろし いか団子煮つけ 南瓜のサラダ すまし汁 エネルギー 523 kcal	

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

