



11月 × ニュース 表



特養・ショートステイ

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 551 kcal	◎基本メニュー ご飯 チキンボール洋風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁・牛乳 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ 味噌汁・牛乳 493 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 482 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 530 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ コーンスープ・牛乳 479 kcal	
	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 561 kcal	◎パン 食パン チキンボール洋風煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳 377 kcal	◎パン 食パン 野菜の洋風煮 豆腐のサラダ コンソメスープ・牛乳 420 kcal	◎パン 食パン ほくほくカボチャ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 400 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 457 kcal		
昼食	ご飯 豚肉オイスター炒め ひじき煮 キャベツのお浸し 味噌汁 490 kcal	ご飯 油淋鶏 <small>(鶏甘酢醤油)</small> 付) キャベツ レンコン金平 ナムル 中華スープ 575 kcal	混ぜご飯 赤魚の和風ムニエル 付) 大根おろし 里芋の煮付 青菜のきのこ和え すまし汁 473 kcal	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト和え 572 kcal	卵あんかけうどん 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 412 kcal	ご飯 ぶり大根 <small>(付) 大根</small> もやし炒め グリーンサラダ 味噌汁 527 kcal	
	みかんケーキ 70 kcal	マスカットゼリー 35 kcal	ロールケーキ 85 kcal	リンゴケーキ 69 kcal	大島饅頭 107 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	
夕食	ご飯 鱈の梅焼き 付) 白菜の和え物 じゃが芋のごま味噌煮 すまし汁 438 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 白菜と厚揚げ煮付 味噌汁 487 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ 茄子の煮付 味噌汁 505 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし こんにゃくの炒り煮 味噌汁 441 kcal	ご飯 豚肉の中華風炒め 切干大根の煮付 すまし汁 490 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) キャベツ塩昆布和え 焼き豆腐煮 すまし汁 527 kcal	
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 468 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・牛乳 511 kcal	◎基本メニュー ご飯 そぼろ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁・牛乳 435 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 536 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の洋風煮 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 458 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・牛乳 458 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 コーンスープ・牛乳 537 kcal
	◎パン 食パン 目玉焼き パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 434 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・牛乳 429 kcal	◎パン 食パン そぼろ炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ・牛乳 401 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 510 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 432 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・牛乳 423 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 534 kcal	ご飯 ホキたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ 489 kcal	ご飯 味噌カツ <small>(豚味噌炒)</small> 付) キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 566 kcal	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 533 kcal	ご飯 手作りハンバーグ 付) ブロッコリー 茄子ときのこ煮 ツナサラダ すまし汁 581 kcal	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ フルーツ 499 kcal	混ぜごはん ほっけ塩焼き 付) 大葉 竹輪の煮付 和風きのこマリネ 味噌汁 464 kcal
	マンゴプリン 37 kcal	レモンケーキ 68 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	いちごゼリー 40 kcal	フルーチェ 44 kcal	プリン 74 kcal	ロールケーキ 68 kcal
夕食	ご飯 豆腐ステーキとろろソース 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 付) 青菜のサラダ キャベツのツナ炒め すまし汁 521 kcal	ご飯 豆腐かき玉野菜あんかけ 白菜の土佐炒め 味噌汁 458 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリーサラダ 大根の煮つけ すまし汁 484 kcal	ご飯 魚すき ひじきの彩りサラダ 味噌汁 448 kcal	ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付) 茄子・ししとう 炊き合わせ 味噌汁 508 kcal	ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) コールスロー スパゲティソテー すまし汁 498 kcal
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 415 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し 味噌汁・牛乳 496 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 516 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 519 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁・牛乳 503 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 536 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜ポタージュ・牛乳 443 kcal
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 376 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ 菜の花のお浸し コンソメスープ・牛乳 457 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 468 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・牛乳 519 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ・牛乳 430 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 454 kcal	
昼食	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー エネルギー 564 kcal	ご飯 鯖ねぎ焼 <small>(鯖ねぎ焼)</small> 付) 甘酢生姜 里芋の味噌バター煮 もやしのお浸し 味噌汁 497 kcal	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ 556 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー 茄子の味噌煮 胡麻酢和え すまし汁 504 kcal	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 472 kcal	ミートスパゲティ エビサラダ フルーツポンチ コンソメスープ 434 kcal	ご飯 回鍋肉 シュウマイ ナムル 中華スープ 561 kcal
	和のパンケーキ エネルギー 44 kcal	バームクーヘン 68 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal	ロールケーキ 68 kcal	あんぱん 122 kcal	紅茶ムース 66 kcal	青りんごゼリー 42 kcal
夕食	ご飯 鱈のたれ焼き 付) 茄子華風びたし つくね煮つけ 味噌汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラおかか和え がんと煮つけ 味噌汁	ご飯 牛肉の柳川煮 切干大根の煮つけ 味噌汁	ご飯 カレー煮つけ 付) れんこん金平 さつま芋と細切昆布煮もの 味噌汁	ご飯 豆腐のハンバーグ 付) 青菜の和え物 ひじき煮豆 味噌汁	ご飯 アジの和風マリネ 付) いんげん 南瓜の煮付 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) 青菜のソテー 春雨サラダ 味噌汁





エルク -	545 kcal	524 kcal	30 kcal	486 kcal	502 kcal	476 kcal	509 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。

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め 青菜の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 457 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・牛乳 エネルギー 555 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほく南瓜 マカロニサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ 菜の花の和え物 味噌汁・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ 玉葱サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ パンプキンサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 520 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ポトフ 大根とハムのマリネ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 479 kcal
	◎パン 食パン 卵オイスター炒め 青菜の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 423 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・牛乳 エネルギー 482 kcal	◎パン ロールパン2ケ ほくほく南瓜 マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 461 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポークビーンズ 菜の花の和え物 コンソメスープ・牛乳 エネルギー 434 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ 玉葱サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 451 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ パンプキンサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 491 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き かぶの煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 529 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 白菜の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付) 粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメ煮 玉葱と枝豆のサラダ コーンスープ	チキンカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え	ご飯 秋刀魚塩焼 ^{付)} 鱈おろし 付) 大根おろし じゃが芋の煮付 塩昆布和え すまし汁 エネルギー 533 kcal	たぬきそば がんと煮つけ 青菜のおろし和え フルーツ エネルギー 439 kcal	ご飯 刺身盛合せ ごぼうの味噌煮 もやしの和え物 茶わん蒸し エネルギー 502 kcal
間食	クッキー エネルギー 81 kcal	水ようかん エネルギー 67 kcal	ロールケーキ エネルギー 68 kcal	りんごゼリー エネルギー 48 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 69 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	杏仁フルーツ エネルギー 52 kcal
夕食	ご飯 和風ハンバーグ 付) ブロッコリー和え物 野菜の金平 すまし汁 エネルギー 501 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 味噌汁	ご飯 ほっけ焼き 付) 角麩煮 コールスローサラダ すまし汁 エネルギー 430 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) うずら豆佃煮 茄子の味噌煮 すまし汁 エネルギー 502 kcal	ご飯 豚肉のしそ炒め 付) オクラおかか和え 切干大根の胡麻炒め 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 たらのきのこソースかけ 付) アスパラ いか団子煮 すまし汁 エネルギー 444 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 大豆の五目煮 きのこの味噌汁 エネルギー 540 kcal
	28 (日)	29 (月)	30 (火)				
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 ポテトサラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー 青菜のきのこ和え 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁・牛乳 エネルギー 495 kcal				
	◎パン ロールパン2ケ エビ団子煮 ポテトサラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎パン ロールパン2ケ ウインナーソテー 青菜のこの子と和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー 463 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ・牛乳 エネルギー 422 kcal				
昼食	三色丼 茄子の甘辛炒め 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 533 kcal	ご飯 ホキのカレームニエル 付) アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コンソメスープ エネルギー 468 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー レンコンの土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 580 kcal				
間食	ミルクケーキ エネルギー 69 kcal	カントリーマーム エネルギー 48 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal				
夕食	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) カニサラダ 竹輪の炊き合わせ すまし汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー 589 kcal	ご飯 赤魚の煮付 付) 白菜の胡麻酢和え ピーマンと竹輪金平 味噌汁 エネルギー 440 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。

