



# 11月 × ニュー表



特養・ショートステイ

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)								
朝食	<p><b>免疫力を高めよう!!</b></p> <p><b>ウイルスに負けない身体づくりのため、</b></p> <p><b>1日30品目以上の食品を摂りたいものです。</b></p> <p><b>腸内環境を整えるため、発酵食品やビタミン類・</b></p> <p><b>ミネラル・食物繊維が豊富な野菜はいかがですか?</b></p> 	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポトフ たいみそ 味噌汁・牛乳</p> <p>483 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>483 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ケチャップソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>469 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>417 kcal</p>								
	<p>◎パン</p> <p>食パン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>374 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>380 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン ケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>392 kcal</p>										
昼食		<p>炊き込みご飯 赤魚の和風ムニエル 付) いんげん 里芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁</p> <p>478 kcal</p>	<p>ご飯 タンドリーチキン 付) アスパラ 大根コンソメ煮 コールスローサラダ 南瓜ポタージュスープ</p> <p>545 kcal</p>	<p>ちらし寿司 揚げ茄子の煮浸し 杏仁フルーツ 茶わん蒸し &lt;文化の日&gt;</p> <p>523 kcal</p>	<p>ご飯 鯖おろし煮(付) 鯖おろし煮 もやし炒め グリーンサラダ 豚汁</p> <p>541 kcal</p>								
間食		ミニクリームパン 90 kcal	大島饅頭 107 kcal	オレンジゼリー 41 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal								
夕食		<p>ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツサラダ こんにゃくの炒り煮 味噌汁</p> <p>488 kcal</p>	<p>ご飯 さわらの野菜蒸し 付) ししとうがらし 茄子の煮付け 味噌汁</p> <p>454 kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の中華風炒め がんもの煮つけ 味噌汁</p> <p>528 kcal</p>	<p>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</p> <p>529 kcal</p>								
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>エネギ - 442 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>491 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 梅干し 味噌汁・牛乳</p> <p>426 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 さつま揚げ炒め たいみそ 味噌汁・牛乳</p> <p>500 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 さつま芋の洋風煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>487 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>466 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン コンソメスープ・牛乳</p> <p>527 kcal</p>						
	<p>◎パン</p> <p>食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳</p> <p>エネギ - 381 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>387 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン じゃが芋のそぼろ炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳</p> <p>372 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン さつま揚げ炒め ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>443 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン さつま芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>425 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>414 kcal</p>							
昼食	<p>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</p> <p>545 kcal</p>	<p>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</p> <p>472 kcal</p>	<p>ご飯 味噌カツ(敷) 豚味噌炒 付) キャベツ 野菜コンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁</p> <p>539 kcal</p>	<p>豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁</p> <p>519 kcal</p>	<p>カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー</p> <p>554 kcal</p>	<p>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</p> <p>482 kcal</p>	<p>炊込みご飯 ほっけ塩焼き 付) 大葉 里芋の味噌バター煮 和風きのこマリネ 味噌汁</p> <p>467 kcal</p>						
間食	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 70 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal	いちごゼリー 40 kcal	ロールケーキ 68 kcal	いちごサンドケーキ 87 kcal	ココアムース 76 kcal						
夕食	<p>ご飯 豆腐そぼろあんかけ 付) いんげんソテー 角麩煮 味噌汁</p> <p>エネギ - 504 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の利休煮 付) 青菜のお浸し キャベツのツナ炒め すまし汁</p> <p>496 kcal</p>	<p>ご飯 鯨の生姜煮 付) 厚揚げ煮 白菜の土佐炒め 味噌汁</p> <p>468 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー和え物 切干大根の煮つけ すまし汁</p> <p>479 kcal</p>	<p>ご飯 魚すき ひじきの炒め煮 味噌汁</p> <p>474 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 付) ブロッコリー和え物 炊き合わせ 味噌汁</p> <p>501 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉トマトソースかけ 付) キャベツサラダ スパゲティソテー すまし汁</p> <p>493 kcal</p>						
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
朝食	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>エネギ - 393 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ポトフ のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>461 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 ウイナーソテー 梅干し 味噌汁・牛乳</p> <p>426 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳</p> <p>495 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 卵とじ ふりかけ 味噌汁・牛乳</p> <p>456 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳</p> <p>514 kcal</p>	<p>◎基本メニュー</p> <p>食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳</p> <p>410 kcal</p>						
	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>エネギ - 337 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>405 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン ウイナーソテー ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>368 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳</p> <p>477 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>380 kcal</p>	<p>◎パン</p> <p>食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳</p> <p>410 kcal</p>							
昼食	<p>ご飯 クリームシチュー エビサラダ 杏仁フルーツ</p> <p>エネギ - 529 kcal</p>	<p>ご飯 ブリの照り焼き(敷) たら照焼 付) 甘酢生姜 大根煮付 もやしのお浸し 味噌汁</p> <p>500 kcal</p>	<p>ご飯 エビチリ(付) 白身魚チリソース かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ</p> <p>559 kcal</p>	<p>ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干大根中華和え すまし汁</p> <p>521 kcal</p>	<p>ご飯 ミートローフ 付) ブロッコリー きのこソテー コールスローサラダ コンソメスープ</p> <p>520 kcal</p>	<p>たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 フルーツ</p> <p>482 kcal</p>	<p>ご飯 回鍋肉 しゅうまい ナムル 中華スープ</p> <p>550 kcal</p>						
間食	ドーナツ エネギ - 71 kcal	プリン 74 kcal	ヨーグルトケーキ 95 kcal	フルーチェ 42 kcal	田舎饅頭 106 kcal	ロールケーキ 68 kcal	水ようかん 67 kcal						
夕食	<p>ご飯 鯨のたれ焼き 付) 茄子華風浸し つくね煮つけ 味噌汁</p> <p>エネギ - 540 kcal</p>	<p>ご飯 牛肉柳川煮 青菜のオイスター炒め 味噌汁</p> <p>499 kcal</p>	<p>ご飯 鯉の白味噌煮 付) ねぎ 半平と細昆布の煮物 すまし汁</p> <p>452 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラのおかか和え こんにゃくの炒り煮 味噌汁</p> <p>472 kcal</p>	<p>ご飯 豆腐ステーキとろろかけ 付) 青菜の和え物 ひじき煮 味噌汁</p> <p>473 kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き 付) キャベツソテー 春雨サラダ 味噌汁</p> <p>517 kcal</p>	<p>ご飯 鯉の和風マリネ 付) いんげん 里芋の煮物 味噌汁</p> <p>515 kcal</p>						

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。

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 454 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 541 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 437 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 485 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 426 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 502 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ヶ ポトフ ジャム 南瓜のポタージュ・牛乳 エネルギー 447 kcal
	◎パン 食パン 卵オイスター炒め マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 393 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 446 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 409 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ポークビーンズ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 427 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 417 kcal	◎パン ロールパン2ヶ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 455 kcal	
昼食	ご飯 鮭のきのこ焼き 大根の煮つけ さつま芋サラダ 味噌汁 エネルギー 534 kcal	菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼 付) ブロッコリー 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 608 kcal	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 さば塩焼 <sup>付)</sup> 鯖塩焼 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 477 kcal	きつねうどん しゅうまい 茄子の華風浸し フルーツ エネルギー 457 kcal	ご飯 刺身盛合せ 鶏団子と秋野菜の煮物 すまし汁 みかん エネルギー 498 kcal
	間食 クッキー エネルギー 81 kcal	レモンゼリー エネルギー 41 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	いちごゼリー エネルギー 40 kcal	ロールケーキ エネルギー 85 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal
夕食	ご飯 豚肉と茄子味噌炒め 野菜の金平 すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 南瓜とがんと煮つけ 味噌汁 エネルギー 475 kcal	ご飯 ほっけ焼き 付) キャベツの和え物 角麩煮 すまし汁 エネルギー 445 kcal	ご飯 味噌おでん 茄子の煮つけ すまし汁 エネルギー 494 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 541 kcal	ご飯 たらきのこのソースかけ 付) いんげんソテー いか団子煮 すまし汁 エネルギー 466 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) 金平ごぼう 大豆の五目煮 きのこの味噌汁 エネルギー 540 kcal
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
朝食	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 416 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 475 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリー洋風煮 たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポテトケチャップソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 441 kcal		
	◎パン ロールパン2ヶ エビ団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 394 kcal	◎パン ロールパン2ヶ ウインナーソテー マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 406 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 387 kcal	◎パン 食パン ブロッコリー洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 327 kcal	◎パン 食パン ポテトケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 356 kcal		
昼食	秋野菜のカレーライス グリーンサラダ ヨーグルト和え エネルギー 559 kcal	ご飯 ホキのムニエル 付) アスパラ スパゲティソテー 白菜サラダ コーンスープ エネルギー 554 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 567 kcal	炊き込みご飯 鱈の西京焼き 付) 甘酢生姜 じゃが芋煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ <sup>付)</sup> 鶏肉照焼 付) キャベツ 青菜と海老の中華炒め アスパラサラダ 中華スープ エネルギー 533 kcal		
	間食 バームクーヘン エネルギー 102 kcal	カントリーマーム エネルギー 48 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	パニラムース エネルギー 75 kcal	ミニあんパン エネルギー 92 kcal		
夕食	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) 金時豆佃煮 竹輪の炊き合わせ 味噌汁 エネルギー 499 kcal	ご飯 豚肉の焼き肉風 南瓜のかにあんかけ 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 赤魚の煮付 付) ピーマンと竹輪金平 白菜のごま酢和え 味噌汁 エネルギー 443 kcal	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 付) オクラのなめ茸和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 497 kcal	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 エネルギー 472 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。

