



11月 × ニュー表



特養・ショートステイ

		1 (金)		2 (土)		
朝食	<p>免疫力を高めよう!!</p> 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		ハムエッグ	オムレツ	ハムエッグ	オムレツ	
		ふりかけ	梅干し	ふりかけ	梅干し	
		味噌汁	コーンスープ	味噌汁	コーンスープ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	415 kcal	470 kcal	
昼食	<p>免疫力を高めるため、腸活をしましょう。</p> <p>腸は、第2の脳とされています。腸内環境を整えるため、</p> <p>発酵食品やビタミン類・ミネラル・食物繊維が豊富な食品を</p> <p>摂るように心がけましょう。</p> <p>腸内環境を整えることは、認知症予防になるとも言われています。</p>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		豚肉の生姜炒め	鯖おろし煮付) 鯖おろし煮	豚肉の生姜炒め	鯖おろし煮	
		里芋の煮ころがし	もやし炒め	里芋の煮ころがし	もやし炒め	
		胡瓜の和え物	グリーンサラダ	胡瓜の和え物	グリーンサラダ	
すまし汁	豚汁	すまし汁	豚汁	527 kcal	498 kcal	
間食		バームクーヘン	大島饅頭	バームクーヘン	大島饅頭	
		102 kcal	107 kcal	102 kcal	107 kcal	
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		豆腐そぼろあんかけ	鶏肉のごまだれ焼き	豆腐そぼろあんかけ	鶏肉のごまだれ焼き	
		付) いんげんソテー	付) キャベツ塩昆布和え	付) いんげんソテー	付) キャベツ塩昆布和え	
		角麩煮	焼き豆腐煮	角麩煮	焼き豆腐煮	
味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	484 kcal	500 kcal	
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
キャベツのケチャップソテー	スクランブルエッグ	じゃが芋のそぼろ炒め	さつま揚げ炒め	さつま芋の洋風煮	卵のオイスター炒め	卵の和風ソテー
のり佃煮	のり佃煮	梅干し	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	ふりかけ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	454 kcal	490 kcal	392 kcal	491 kcal	469 kcal	473 kcal
昼食	ちらし寿司	ご飯	ご飯	豚丼	カレーライス	醤油ラーメン
	揚げ茄子の煮浸し	ホキたらこマヨネーズ焼	味噌カツ軟) 豚味噌炒	金平れんこん	大根サラダ	ごぼうと牛肉の炒り煮
	杏仁フルーツ	付) ブロッコリー	付) キャベツ	もやしの和え物	あわせるゼリー	青菜のサラダ
	茶わん蒸し	ジャーマンポテト	野菜コンソメ煮	味噌汁		フルーツ
<文化の日>	サラダ	春雨の酢の物				ゆかりご飯
	コンソメスープ	すまし汁				ほっけ塩焼き
507 kcal	474 kcal	575 kcal	535 kcal	554 kcal	494 kcal	463 kcal
間食	フルーチェ	牛乳ケーキ	いちごゼリー	紅茶ケーキ	栗しぐれ2ヶ	栗のムース
	42 kcal	67 kcal	40 kcal	65 kcal	80 kcal	75 kcal
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の中華風炒め	鶏肉の利休煮	鯆の生姜煮	鶏肉の梅焼き	魚すき	豆腐ハンバーグ
	がんも煮つけ	付) 青菜のお浸し	付) 厚揚げ煮	付) ブロッコリー和え物	ひじきの炒め煮	付) ブロッコリー和え物
	味噌汁	キャベツのツナ炒め	白菜のツナ炒め	切干大根の煮つけ	味噌汁	炊き合わせ
	すまし汁	味噌汁	すまし汁		味噌汁	ご飯
エネルギー	527 kcal	494 kcal	518 kcal	460 kcal	455 kcal	483 kcal
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
目玉焼き	ポトフ	ウインナーソテー	さつま芋の甘辛煮	卵と野菜の和風ソテー	スクランブルエッグ	オムレツ
ふりかけ	のり佃煮	梅干し	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	たいみそ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	南瓜のポターージュ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	377 kcal	432 kcal	408 kcal	470 kcal	458 kcal	482 kcal
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	クリームシチュー	ブリの照り焼き軟) たら照焼	エビチリ付) 白身魚チリソース	豚キムチ	ミートローフ	たぬきそば
	エビサラダ	付) 甘酢生姜	かに豆腐	炊き合わせ	付) ブロッコリー	じゃが芋そぼろ煮
	杏仁フルーツ	大根煮付	白菜の塩昆布和え	切干大根中華和え	きのこソテー	胡瓜の酢の物
	もやしのお浸し	中華スープ	すまし汁	コールスローサラダ	フルーツ	回鍋肉
	味噌汁			コンソメスープ		しゅうまい
エネルギー	550 kcal	529 kcal	593 kcal	501 kcal	527 kcal	498 kcal
間食	黒糖ケーキ	ミニアンパン	紅茶ムース	ミニクリームパン	ヨーグルトケーキ	パインゼリー
	70 kcal	92 kcal	66 kcal	90 kcal	70 kcal	38 kcal
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯆のたれ焼き	牛肉と牛蒡の卵焼き	鯆の白味噌煮	鶏肉のごまだれ焼き	豆腐ステーキとろろかけ	鶏肉の照り焼き
	付) 茄子華風浸し	青菜のオイスター炒め	付) ねぎ	付) オクラのおかか和え	付) 青菜の和え物	付) キャベツソテー
	つくね煮つけ	味噌汁	半平と細昆布の煮物	角麩煮	ひじき煮	春雨サラダ
味噌汁		すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ご飯
エネルギー	528 kcal	515 kcal	460 kcal	506 kcal	472 kcal	507 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	ご飯 卵オイスター炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 438 kcal	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 491 kcal	ご飯 白菜のクリーム煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 417 kcal	ご飯 ポークビーンズ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 468 kcal	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 416 kcal	ご飯 卵とベーコンソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 547 kcal	ご飯 ポトフ ふりかけ 南瓜のポタージュ 牛乳 エネルギー 499 kcal
	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 532 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 エネルギー 462 kcal	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 615 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 523 kcal	ご飯 さば塩焼付) 鮭塩焼 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 500 kcal	きつねうどん 厚揚げ田楽 茄子の華風浸し フルーツ エネルギー 488 kcal	菜飯 鱈の照り焼き 厚揚げと秋野菜の煮物 すまし汁 みかん エネルギー 492 kcal
間食	バームロール エネルギー 68 kcal	ミニクリームパン エネルギー 90 kcal	水ようかん エネルギー 67 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	栗しぐれ2ヶ エネルギー 80 kcal	レモンゼリー エネルギー 41 kcal	イチゴムース エネルギー 64 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 488 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ 南瓜とがんと煮つけ 味噌汁 エネルギー 532 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 426 kcal	ご飯 味噌おでん 茄子の煮つけ すまし汁 エネルギー 485 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 531 kcal	ご飯 鱈のきのこソースかけ 付) いんげんソテー いか団子煮 すまし汁 エネルギー 497 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 520 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	ご飯 エビ団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 420 kcal	ご飯 ウインナーソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 397 kcal	ご飯 卵の和風ソテー 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 479 kcal	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 417 kcal	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 437 kcal	ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 453 kcal	ご飯 オムレツ ふりかけ 南瓜のポタージュ 牛乳 エネルギー 490 kcal
	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 552 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 549 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 538 kcal	ご飯 鶏肉唐揚げ付) 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 547 kcal	和風スパゲティ 厚揚げ田楽 ごぼうサラダ フルーツ エネルギー 540 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ エネルギー 535 kcal
間食	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶のケーキ エネルギー 65 kcal	バニラムース エネルギー 75 kcal	ミニチョコパン エネルギー 81 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	青りんごゼリー エネルギー 42 kcal	ロールケーキ(コーヒー) エネルギー 74 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 494 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 522 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 424 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 496 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 478 kcal	ご飯 鶏肉のオニオンソース 付) いんげん和え さつま芋旨煮 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 カレーの煮つけ 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 437 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。

