

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

				水曜日 11月1日	木曜日 11月2日	金曜日 11月3日	土曜日 11月4日
朝食				黒糖食パン チキンボールのトマト煮 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 里芋のそぼろ煮 豆のごま和えサラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) さつま揚げと野菜の炒め物 納豆 桜大根	御飯 味噌汁(キャベツ・貝割れ) がんもの煮物 たたきオクラ ふりかけ(のり玉)
昼食				赤飯 味噌汁(豆腐・三つ葉) ホッケの塩焼き かぶのくず煮 黄桃缶	御飯 のっぺい汁 他人煮 しらすとチンゲン菜のソテー 柿	御飯 味噌汁(玉葱・白玉葱) 鶏肉のごま風味焼き けんちん煮 パイン缶	御飯 清まし汁(野菜つみれ) サンマの葱あんかけ 金平ごぼう 洋梨缶
間食				りんごジュース	ココアケーキ	気になる野菜(アップル)	いちご牛乳
夕食				御飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 豚肉の味噌焼き 切干大根の炒め煮	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 鶏肉の南蛮漬け さつま芋の甘煮	御飯 清まし汁(もやし・葉) 鮭のマスタード焼き 切干大根の煮物	御飯 味噌汁(小花麴・ねぎ) 筑前煮 ほうれん草のわさび和え

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1440 kcal	エネルギー	1655 kcal	エネルギー	1504 kcal	エネルギー	1517 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	55.2 g	たんぱく質	60.2 g	たんぱく質	63.5 g	たんぱく質	54.6 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	39.4 g	脂質	41.9 g	脂質	35.0 g	脂質	35.9 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	7.5 g	食塩	7.8 g	食塩	8.8 g	食塩	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 11月5日	月曜日 11月6日	火曜日 11月7日	水曜日 11月8日	木曜日 11月9日	金曜日 11月10日	土曜日 11月11日
朝食	御飯 味噌汁(茄子・ねぎ) 卵ときのこの炒め物 ほうれん草の磯辺和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) エビ団子と野菜の煮物 二色和え のり佃煮	御飯 味噌汁(かぶ) 肉詰めいなりの煮物 菜畑和え ふりかけ(しそ)	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 キュウリのゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) ツナポテト 温泉卵 あみ佃煮	御飯 味噌汁(玉葱・いんげん) いかつみれの煮物 春菊ときのこのお浸し 梅びしお	御飯 味噌汁(厚揚げ・えのき) 厚焼き卵 チンゲン菜ソテー ゆずみそ
昼食	秋野菜カレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 キウイ	御飯 かき玉汁 鶏肉のもろみ焼き 白菜ポン酢 バナナ	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 赤魚の梅しそ焼き 五目ひじき 杏仁フルーツ	ほうとううどん 里芋のそぼろあんかけ りんご缶 〈めん禁〉 御飯・味噌汁 他人煮	御飯 味噌汁(畑菜・ねぎ) タラの香り揚げ 豆腐の野菜あん みかん缶	御飯 中華スープ ホイコウロウ 華風和え 黄桃缶
間食	マロンババロア	シュークリーム	飲むヨーグルト	ジョア(プレーン)	マドレーヌ	コーヒー牛乳	ジョア(まろやかハニー)
夕食	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	御飯 清まし汁(カマボコ・絹さや) サバの柚庵焼き キュウリの三杯酢	御飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) サワラの生姜焼き 大根の高菜炒め	御飯 清まし汁(ハンペン・三つ葉) 豚肉の甘辛炒め 大学芋	御飯 コンソメスープ 鮭のマヨコーン焼き ナスとしめじの生姜サラダ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース もやしのごま酢和え	御飯 味噌汁(豆腐・ニラ) カレーの煮付け ブロッコリーソテー

栄養価	エネルギー	1636 kcal	エネルギー	1568 kcal	エネルギー	1475 kcal	エネルギー	1605 kcal	エネルギー	1530 kcal	エネルギー	1513 kcal	エネルギー	1503 kcal
	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	55.0 g	たんぱく質	64.4 g	たんぱく質	64.5 g	たんぱく質	58.2 g	たんぱく質	58.8 g	たんぱく質	62.3 g
	脂質	48.7 g	脂質	45.2 g	脂質	32.8 g	脂質	38.2 g	脂質	42.6 g	脂質	35.5 g	脂質	39.9 g
	食塩	8.7 g	食塩	8.0 g	食塩	8.3 g	食塩	8.5 g	食塩	8.1 g	食塩	8.9 g	食塩	7.5 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 11月12日	月曜日 11月13日	火曜日 11月14日	水曜日 11月15日	木曜日 11月16日	金曜日 11月17日	土曜日 11月18日
朝食	御飯 味噌汁(さつま芋・三つ葉) そばろ大根 納豆 しその実	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) 出し巻き玉子 小松菜のごまマヨ和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) がんもの煮物 キュウリのゆかり和え のり佃煮	食パン ウィンナーソーテー 花野菜サラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(もやし・葉) さんまの蒲焼き キャベツの和え物 ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(かぶ) 里芋のそばろ煮 温泉卵 桜大根	御飯 味噌汁(小花麴・ねぎ) ポテトのカレー風味 オクラの和風和え ゆずみそ
昼食	【寿司の日】 にぎり寿司 味噌汁(豆腐・ねぎ) 茶碗蒸し フルーツミックス	十五穀ごはん 味噌汁(厚揚げ・いんげん) ブリの柚庵焼き じゃが芋とコーンの煮物 マンゴー缶	御飯 味噌汁(なす・揚げ) 赤魚の粕漬け焼き 鶏肉と根菜の炒め煮 洋梨缶	里芋ごはん 清まし汁(ハンペン・豆苗) 肉豆腐 大根の田楽 りんご缶	御飯 豚汁 サワラの香味焼き きのこの煮浸し 白桃缶	御飯 味噌汁(小松菜・人参) 鶏の唐揚げ ひじきのサラダ フルーツミックス	御飯 味噌汁(ホウレン草・えのき) ブリの照り煮 カリフラワーの蟹あん パイン缶
間食	牛乳と卵のプリン	練り切り(紅葉)	野菜ジュース	ぶどうジュース	原宿ドッグ(チーズ)	豆乳(コーヒー)	りんごジュース
夕食	御飯 中華スープ 五目中華旨煮 キュウリの梅かつお和え	御飯 味噌汁(もやし・玉ねぎ) カレーコロッケ&鶏ささみフライ かぶの蟹あんかけ	御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 秋のポテトサラダ	御飯 味噌汁(チンゲン菜・ねぎ) スペイン風オムレツ 野菜マリネ	御飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 和風おろしハンバーグ キャベツソーテー	御飯 清まし汁(そうめん・三つ葉) アジの七味焼き さつま芋のりんご煮	御飯 味噌汁(かぼちゃ・豆苗) 鶏肉の山椒焼き インゲンのごま和え

栄養価	エネルギー	1436 kcal	エネルギー	1621 kcal	エネルギー	1533 kcal	エネルギー	1608 kcal	エネルギー	1580 kcal	エネルギー	1554 kcal	エネルギー	1507 kcal
	たんぱく質	60.3 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	56.9 g	たんぱく質	60.3 g	たんぱく質	59.8 g	たんぱく質	61.9 g	たんぱく質	56.3 g
	脂質	32.6 g	脂質	41.7 g	脂質	41.8 g	脂質	44.5 g	脂質	45.4 g	脂質	35.8 g	脂質	36.8 g
	食塩	8.0 g	食塩	8.9 g	食塩	8.3 g	食塩	8.3 g	食塩	8.8 g	食塩	7.8 g	食塩	8.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 11月19日	月曜日 11月20日	火曜日 11月21日	水曜日 11月22日	木曜日 11月23日	金曜日 11月24日	土曜日 11月25日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・貝割れ) 五目豆 なめ茸おろし ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(玉葱・いんげん) 和風チャンプル もやしサラダ たいみそ	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) 魚肉ソーセージの炒め物 納豆 千切たくあん	キャロットト食パン ポークビーンズ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・えのき) 肉じゃが ホウレン草としめじの和え物 ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(小花麴・いんげん) エビ玉あんかけ 白菜のツナ和え のり佃煮	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) ハンペンの煮物 いんげんの生姜和え たいみそ
昼食	御飯 つみれ汁 豚肉のくわ焼き 庄内麴とキャベツの炒め物 マンゴー缶	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) サンマの塩焼き 卵とじ 黄桃缶	十五穀ごはん 清まし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉の磯辺焼き れんこんの金平 バナナ	御飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) アジの南蛮漬け カリフラワーコンソメ煮 みかん缶	御飯 清まし汁(ハンペン・ねぎ) 鶏肉の柳川風 ブロッコリーサラダ フルーツミックス	さつま芋ごはん 味噌汁(厚揚げ・三つ葉) 赤魚のしそ風味焼き 大根のわさびマヨ 白桃缶	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 和風マーボー茄子 カニとキュウリの酢の物 パイン缶
間食	みたらし風ムース	どら焼き(こしあん)	オレンジジュース	ぶどうジュース	クレープ(抹茶)	飲むヨーグルト	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 味噌汁(白菜・揚げ) カレイの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ	御飯 中華スープ ホイコウロウ 春雨サラダ	御飯 味噌汁(大根・豆苗) 鮭のムニエル ほうれん草のごま和え	御飯 かき玉汁 豚肉と玉ねぎの煮物 しらす炒め	御飯 味噌汁(かぶ) 塩麴魚と野菜の重ね蒸し 豆腐チャンプル	御飯 清まし汁(カマボコ・豆苗) 肉野菜炒め 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) サバの塩焼き 高野の含め煮

栄養価	エネルギー	1518 kcal	エネルギー	1637 kcal	エネルギー	1493 kcal	エネルギー	1507 kcal	エネルギー	1535 kcal	エネルギー	1543 kcal	エネルギー	1578 kcal
	たんぱく質	54.1 g	たんぱく質	61.1 g	たんぱく質	62.7 g	たんぱく質	65.0 g	たんぱく質	61.5 g	たんぱく質	60.4 g	たんぱく質	54.8 g
	脂質	40.5 g	脂質	47.0 g	脂質	31.5 g	脂質	38.4 g	脂質	41.6 g	脂質	41.3 g	脂質	44.6 g
	食塩	7.8 g	食塩	8.7 g	食塩	8.6 g	食塩	8.6 g	食塩	8.6 g	食塩	8.8 g	食塩	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 11月26日	月曜日 11月27日	火曜日 11月28日	水曜日 11月29日	木曜日 11月30日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) チーズスクランブルエッグ オクラの梅たたき ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) フランク炒め 納豆 キュウリの漬物	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 竹輪とさつま芋の煮物 温泉卵 しその実	黒糖食パン ツナ入り野菜炒め ほうれん草サラダ ぶどうジュース	御飯 味噌汁(かぼちゃ) 炒り豆腐 キュウリの青じそ和え ふりかけ(のり玉)		
昼食	御飯 清まし汁(大根・葉) 鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜の煮浸し 柿	あんかけ焼きそば 卵スープ さつま芋サラダ 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 御飯・八宝菜	御飯 味噌汁(かぶ) 豚肉の甘辛炒め 菜種和え マンゴー缶	御飯 清まし汁(茄子・えのき) 肉団子の黒酢あん 金平ごぼう みかん缶	シーフードカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト		
間食	チョコレートババロア	スイスロール(モカ)	いちご牛乳	ジョア(ストロベリー)	きみしぐれ		
夕食	御飯 コンソメスープ チキンソテーきのこソース シェルマカロニサラダ	御飯 味噌汁(かぶ) メダイの生姜煮 小松菜のクルミ和え	御飯 中華スープ 豆腐とエビの旨煮 春巻き	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 白身魚のピカタ カニと白菜の和え物	御飯 はるさめスープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 大根サラダ		

栄養価	エネルギー	1535 kcal	エネルギー	1657 kcal	エネルギー	1613 kcal	エネルギー	1445 kcal	エネルギー	1598 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	たんぱく質	60.5 g	たんぱく質	57.9 g	たんぱく質	59.8 g	たんぱく質	52.9 g	たんぱく質	56.1 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	43.3 g	脂質	44.1 g	脂質	40.0 g	脂質	36.4 g	脂質	45.2 g	脂質	g	脂質	g
	食塩	8.1 g	食塩	8.7 g	食塩	8.9 g	食塩	8.1 g	食塩	8.3 g	食塩	g	食塩	g