

2023年11月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)		02日(木)		03日(金)		04日(土)		05日(日)		06日(月)		07日(火)	
朝	ご飯 ウインナーソテー わかしらすのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳		ご飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳		ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳		ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(油揚げ・わか) 牛乳		中華粥 黒酢の肉団子 付) 野菜炒め 中華サラダ 牛乳 		ご飯 さつま揚げと里芋の炒め煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・きぬさや) 牛乳		ご飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・わか) 牛乳	
	ご飯 豚肉の生姜煮 付) スナップエンドウ・花人参 れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・えのき)		ご飯 チキンのカレーグリル 付) ブロッコリー・トマト かぶのソテー フルーツ(パイナップル) コーンポタージュ		ご飯 銀だらの照り焼き 付) オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(うずまさ・畑菜)		ご飯 フライ二種盛り ソース) 付) キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)				たいめいけん特製ハヤシライス オムレツ 付) ほうれん草ソテー コールスローサラダ ジョア 		ご飯 トンテキ たれ) 付) ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	
	ご飯 プルコギ 焼き餃子 もやしナムル フルーツ缶(マンゴー)		ご飯 ほっけの塩焼き 付) 大根おろし・レモン なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)		ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付) アスパラ ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) 白菜のしょうが酢和え		ご飯 牛肉としめじのオムライス炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)		焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え デザート ●みんなの日曜日●		ご飯 鮭のねぎ塩焼き 付) さつま芋・いんげん かぶとえびの煮物 フルーツ(パイナップル) 高菜漬		ご飯 ミートローフ デミソース) 付) アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス	
エネルギー	1703kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1573kcal	
蛋白質	70.5g	蛋白質	64.4g	蛋白質	63.7g	蛋白質	59.5g	蛋白質	55.9g	蛋白質	69.9g	蛋白質	57.9g	
脂質	50.5g	脂質	37.3g	脂質	45.3g	脂質	42.2g	脂質	59.8g	脂質	39.8g	脂質	43.8g	
炭水化物	252.9g	炭水化物	254.5g	炭水化物	249g	炭水化物	251.6g	炭水化物	218.5g	炭水化物	260.7g	炭水化物	246.6g	
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7g	食塩相当	6g	食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	



	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツの炒め物 卵豆腐 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・カ) 牛乳	ご飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)アスパラ なすのおろし醤油和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ 青菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ビーフン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)	ご飯 切干大根入り卵焼き 和風あん) 付)春菊 ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・大根菜)	きのこカレー コールスローサラダ ジョア(ストロベリー) 香の物(福神漬)	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チゲ野菜と魚肉(セリ)の炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)
夕	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの信田煮 カリフラワーの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし 白菜の塩昆布和え フルーツ(キウイ)	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	ご飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 鮭の幽庵焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろかけ フルーツ缶(ミックス) うずら豆
	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1703kcal	エネルギー 1526kcal
	蛋白質 60.6g	蛋白質 62.2g	蛋白質 66.4g	蛋白質 69.5g	蛋白質 64.4g	蛋白質 71.3g	蛋白質 68.1g
	脂質 39.5g	脂質 46.9g	脂質 41.4g	脂質 33.4g	脂質 39g	脂質 48.9g	脂質 33.6g
	炭水化物 244.3g	炭水化物 251.5g	炭水化物 258g	炭水化物 251.9g	炭水化物 264g	炭水化物 256.5g	炭水化物 247.5g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.8g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.4g	食塩相当 9.1g	食塩相当 6.7g



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 きゅうりのおろし酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(かぶ・白菜・うすまき麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・かぶ) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・うまい菜) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 からの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	ご飯 牛肉の照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉の外カルリ-焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピ-ナッツ和え みそ汁(豆腐・かぶ)	◆松花堂弁当◆ 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 季節のフルーツ(ラフランス) みそ汁(えのき・かぶ葉)
夕	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオムレツ-煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	ご飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きょうろ	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 黒ムツの香味焼き 付)しろな ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のボン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイナップル) ピクルス
	エネルギー 1653kcal	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1509kcal	エネルギー 1684kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1842kcal
	蛋白質 61.3g	蛋白質 75.7g	蛋白質 61.1g	蛋白質 63.9g	蛋白質 74.8g	蛋白質 67.3g	蛋白質 70.8g
	脂質 42.5g	脂質 42.4g	脂質 41.2g	脂質 35.7g	脂質 46.5g	脂質 45.2g	脂質 50.8g
	炭水化物 263.2g	炭水化物 243.2g	炭水化物 251.5g	炭水化物 239.6g	炭水化物 251.9g	炭水化物 246.8g	炭水化物 293.4g
	食塩相当 7.9g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g	食塩相当 8.6g



	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)						
朝	ご飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(里芋・貝割) 牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳						
昼	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)	ご飯 しいらのムニエル 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(うまい菜・人参)	かき揚げそば 具) かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チカソ菜・かまぼこ)	ご飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナックエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)						
夕	ご飯 さわらの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ご飯 豚肉の塩麩焼き 付)さつま芋・いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(洋梨) 人参炒め	ご飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢						
エネルギー	1630kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1592kcal
蛋白質	63.6g	蛋白質	60.8g	蛋白質	67g	蛋白質	69.2g	蛋白質	63.3g	蛋白質	67.4g	蛋白質	59.1g
脂質	43g	脂質	51.9g	脂質	34.6g	脂質	35.9g	脂質	32.2g	脂質	43.3g	脂質	42.5g
炭水化物	258.9g	炭水化物	244.2g	炭水化物	273.8g	炭水化物	251.2g	炭水化物	257g	炭水化物	242.7g	炭水化物	254.9g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.6g



29日(水)		30日(木)											
朝	ご飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳											
	ネギトロ丼 なすの煮物 ソーダゼリー(桃) 茶碗蒸し	ご飯 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ(キウイ) 中華スープ(うまい菜・長葱)											
	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え											
エネルギー	1626kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	58.8g	蛋白質	63.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	43.1g	脂質	32.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	259.4g	炭水化物	253.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

