

2024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(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)
朝	ご飯 ウインナーソテー 白菜と青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え 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 たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) 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(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)大根おろし しろなのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・ワカメ) 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・うずまき麩) 牛乳
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 フライ二種盛り(エビ・ホタテ) 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(おつゆ麩・ワカメ)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	ご飯 ポークソテー 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)
夕	ご飯 鶏肉と葱の塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬(白菜)	ご飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	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	1627kcal	1613kcal	1532kcal	1656kcal	1561kcal	1588kcal	1575kcal
蛋白質	61g	63g	66.2g	58.3g	64.2g	61.9g	58.3g
脂質	47.9g	43.2g	33g	47.3g	41g	40.7g	43.9g
炭水化物	244.9g	248.4g	252.8g	259.2g	246.9g	250.5g	247.1g
食塩相当	6.7g	7.1g	7g	6.7g	7.3g	7g	7g





	08日(金)	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
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 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) 牛乳	ご飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(白菜) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 和風ミートボール 付)アスパラ チンゲン菜の磯和え 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 ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え 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 チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	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(りんご) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 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 しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 あじのねぎ塩焼き 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 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 豚肉の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆
エネルギー	1513kcal	1650kcal	1593kcal	1544kcal	1550kcal	1620kcal	1598kcal
蛋白質	61g	57.9g	64g	68.5g	63.5g	68.6g	69.6g
脂質	36.6g	46.2g	40.6g	34.4g	30.4g	41.1g	39.7g
炭水化物	245.2g	256g	255.6g	250.8g	270g	252.2g	247.8g
食塩相当	7.3g	6.6g	7.7g	7.1g	7.5g	9.2g	6.2g



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝	ご飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほとたての和え物 のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩) 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(さつま芋・ワカメ) 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 付)ブロッコリー キャベツとツナのサラダ たいみそ みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 ウイナーソーテー 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 赤魚の七味焼き 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 きゅうりのおろし酢和え 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 チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	ネギトロ丼 なすの煮物 ぶどうゼリー 茶碗蒸し	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)
夕	ご飯 フライニ種盛り(メンチ・カニクリーム) ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬け)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	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 さわらの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め 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 いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス
エネルギー	1633kcal	1604kcal	1608kcal	1493kcal	1751kcal	1588kcal	1656kcal
蛋白質	63.7g	74.6g	61g	68g	69g	67.5g	66.7g
脂質	42.3g	40.3g	41.3g	33g	52.9g	41g	50.4g
炭水化物	257.6g	244.7g	257.1g	241.3g	257.9g	246.8g	250.8g
食塩相当	7.6g	7.2g	6.8g	6.7g	6.8g	7.4g	8.5g



		22日(金)		23日(土)		24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)				
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 和風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	 雑炊 松風焼き 付) 春菊の和え物 牛乳		ご飯 大根のそぼろ煮 チンゲン菜と加かの和え物 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 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(さつまいも・ねぎ) 牛乳			ご飯 オムレツ 付) ブロッコリー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) 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		
	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・ワカメ)			ご飯 しいらのムニエル 付) スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)			吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え フルーツ缶(りんご) お味噌汁			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 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付) いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)			炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	ご飯 チーズインハンバーグ デミソース) 付) スナップエンドウ 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)	
	ご飯 メバルの山椒煮 付) 花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え 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						天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ			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(白桃) 香の物(赤しその実漬)			ご飯 白身魚のバジル焼き 付) ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) アスパラ 大根とさつまいも揚げの煮物 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 豚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	1600kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー			1543kcal			エネルギー	1630kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1589kcal	
蛋白質	62.1g	蛋白質	60.5g	蛋白質	58.8g	蛋白質	68.1g	蛋白質	66.6g			蛋白質	66.1g	蛋白質	58.5g			
脂質	37.9g	脂質	49.5g	脂質	56.8g	脂質	35.7g	脂質	41.6g	脂質	40.6g	脂質	41.1g					
炭水化物	262.3g	炭水化物	244g	炭水化物	239.5g	炭水化物	248.3g	炭水化物	259.3g	炭水化物	248.7g	炭水化物	255.5g					
食塩相当	7.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.4g	食塩相当	6.8g					



29日(金)		30日(土)											
朝	ご飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え 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(玉葱・ワカメ) 牛乳											
	栗ご飯 牛肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ 季節の果物(みかん) お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)											
昼													
夕	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)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え											
エネルギー	1653kcal	エネルギー	1601kcal	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	63.5g	蛋白質	64g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	43.6g	脂質	36.1g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	263.9g	炭水化物	263.8g	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	8g	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

