

11 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



11/7は立冬です☺
 今年の初雪はいつでしょうね??
 たくさん食べて元気に
 過ごしましょう(^o^)

	1日	2日	3日 文化の日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げの煮物 青梗菜の海苔和え ふりかけ 牛乳 524kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 納豆 赤カッパ 牛乳 497kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 醤油チキン ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳 499kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 543kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ミートボール ほうれん草蟹和え しば漬 牛乳 543kcal 塩分2.3g
昼食	ご飯 味噌汁 豚ジンギスカン風 大根とあさりの煮物 洋ナシ缶 519kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き 芋の田舎煮 みかん缶 516kcal 塩分2.0g	五目ちらし 菊のすまし汁 あんかけ茶碗蒸し 白和え 柿 469kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 酢鶏 おから キウイ 493kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き 芋の煮物 パイナップル缶 528kcal 塩分1.6g
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 白滝きんぴら ポテトサラダ 476kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 切り干し大根煮 白菜のゆかり和え 532kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き 筑前煮 マカロニサラダ 567kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 金平ごぼう グリーンサラダ 505kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 大根とひじきの金平 オクラシラス和え 449kcal 塩分2.6g

11月行事食予定

8日 北海道フェア

新米銘柄食べ比べや、石狩汁など
 北海道の名物を提供します!!



18日 秋の収穫祭

さつまいもやじゃがいも、さんまなど
 秋の味覚を提供します(*^_^*)



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜蟹和え ふりかけ 牛乳 583kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい もやしのナムル 沢庵漬け 牛乳 534kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 焼き茄子 きゅうり漬物 牛乳 481kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 長芋の千切り 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 アスパラの和え物 煮豆 牛乳 510kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 納豆 赤カッパ 牛乳 541kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 カレイの生姜醤油煮 白菜の柚香和え ねり梅 牛乳 453kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 おから カリフラワーとハムの和え物 ふりかけ 牛乳 499kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 もやしの胡麻和え しば漬け 牛乳 515kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 味噌だれチキン 納豆和え 沢庵漬け 牛乳 488kcal 塩分1.7g
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の柚子胡椒ホイル焼き 芋とコーンの炒め物 みかん缶 448kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 南瓜煮つけ りんご 533kcal 塩分1.8g	新米銘柄食べ比べ 石狩汁 縞ホッケ塩焼き ひじき煮・イカ塩辛 たらこ昆布・柿 541kcal 塩分3.0g	ポークカレー マッシュルームスープ サラダ キウイ 560kcal 塩分2.6g	広東麺 クリームコロッケ バナナ 519kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 魚フライ卵とじ 野菜炒め オレンジ 523kcal 塩分2.4g	かきあげ丼 味噌汁 蟹と錦糸の真薯 フルーツポンチ 533kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ葱ソースかけ 大根とツナの煮物 パイナップル缶 558kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 油子の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ 洋梨缶 492kcal 塩分2.1g	きのこ五目御飯 味噌汁 卵豆腐 バナナ 486kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 味噌汁 ひれかつ 大根と鯖の煮物 青梗菜の白須和え 535kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 味噌おでん 白菜の梅和え 473kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ にらの卵とじ 青梗菜の生姜和え 490kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 エビ風味蒸し ビーフソテー きゅうりの塩麴和え 445kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 タラのホイル焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ 499kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ醤油焼き 里芋のそぼろ煮 オクラおろし 477kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子のみそ炒め 温泉卵 579kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 芋とコーンの炒め物 白菜海苔和え 477kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き サツマイモ煮 コールスローサラダ 526kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 春雨サラダ 534kcal 塩分2.6g



11 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	ご飯・味噌汁 五目豆煮 キャベツの梅和え 海苔佃煮 牛乳 509kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 赤ウィンナー 青梗菜のなめたけ和え きゅうり漬物 牛乳 505kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 もやしの蟹和え 桜大根 牛乳 536kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 オムレツ ほうれん草ツナ和え ふりかけ 牛乳 527kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 ツボ漬け 牛乳 544kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 もやしと厚揚げの煮物 長いもおろし 赤カッパ 牛乳 509kcal 塩分2.0g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼	ご飯 味噌汁 鮭のから揚げ 高野豆腐煮 黄桃缶 536kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き 南瓜煮つけ みかん缶 471kcal 塩分1.3g	甘納豆とサツマイモおこわ ご飯 芋煮汁 さんま塩焼き じゃがバター 焼きリンゴ 651kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 茄子のエビあんかけ パイナップル缶 571kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚肉レタス炒め 里芋胡麻みそかけ 洋ナシ缶 542kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 カレイから揚げあんかけ 芋のそぼろ煮 バナナ 589kcal 塩分1.8g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
夕	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き ちくわの炒め煮 ほうれん草シラス和え 464kcal 塩分2.5g	ご飯 あさりすまし汁 鯖の味噌煮 マーボー春雨 白菜ナムル 543kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 落の油炒め 大根サラダ 418kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ ごぼうとひじきの金平炒め じゃこピーマン 408kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き レンコンと昆布の煮物 ごぼうサラダ 512kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 煮鶏 アスパラの炒め物 グリーンサラダ 468kcal 塩分2.3g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい 白和え ねり梅 牛乳 563kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 青梗菜の海苔和え 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 焼きナス ふりかけ 牛乳 514kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜のワサビ和え 沢庵漬け 牛乳 453kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 甘酢チキン もやし柚香和え きゅうり漬物 牛乳 457kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ ほうれん草胡麻和え しば漬け 牛乳 474kcal 塩分2.0g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め にらの卵としら オレンジ 520kcal 塩分1.9g	赤飯 豆腐のすまし汁 銀宝のみそ漬け焼き 煮しめ 柿 558kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 厚揚げ入り切干大根 りんご 522kcal 塩分1.7g	きつねうどん 芋コロッケ 栗のプリン 490kcal 塩分3.2g	シーフードカレー 野菜スープ サラダ バナナ 563kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ 大根の枝豆あんかけ パイナップル缶 465kcal 塩分2.3g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
夕	ご飯 味噌汁 鱒のタルタル焼き ふろふき大根 白菜の生姜和え 489kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 芋の田舎煮 もやしの大葉和え 465kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鰯フライ 白滝炒り煮 冷奴 498kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけゴマ醤油焼き マーボー茄子 りんごとブロッコリーサラダ 566kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 豚のみそ漬け焼き 豆腐ときのこの旨煮 スパゲティサラダ 501kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 八宝菜 長芋オクラ和え 599kcal 塩分2.6g	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
食	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日
食	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日
食	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日	28日	29日	30日

食欲の秋

食欲の秋とは別に「実りの秋」という言葉もある通り、秋はたくさんの作物が収穫の時期を迎えます。魚介類の多くはその身にたっぷりと栄養を蓄えており、脂も程よく乗っています。この時期に旬を迎える食材は、美味しく栄養満点なものばかりです。さつまいも、かぼちゃ、栗、柿、ぶどう、さんま、鮭、、、などなど秋にはおいしい食べ物がたくさんあります😊
18日の行事食に「秋の収穫祭」がありますよ(*^_^*)
おたのしみに☆

