

11月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 玉ねぎ味噌汁 <small>厚揚げとキャベツ味噌炒め</small> ほうれん草の蟹和え	ご飯 白菜味噌汁 ふんわり豆腐蒸し ウインナー炒め	ご飯 小松菜味噌汁 はんぺんの五目煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 なめこ味噌汁 しゅうまい 白和え	ご飯 かぼちゃ味噌汁 厚揚げきのこ炒め煮 白菜の海苔和え
食	沢庵漬け 牛乳	きゅうり漬物 牛乳	ふりかけ 牛乳	つぼ漬け 牛乳	赤かっぱ 牛乳
	528kcal 塩分1.6g	554kcal 塩分2.2g	514kcal 塩分2.6g	474kcal 塩分1.5g	512kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き <small>野菜のオイスターソース炒め</small>	ご飯 大根味噌汁 タラのピカタ 芋の田舎煮	きのこ菊の混ぜご飯 アサリすまし汁 サバのみりん漬け焼き	ご飯 里芋味噌汁 海老風味蒸し 麻婆茄子	ご飯 春菊味噌汁 鶏の漬け焼き 切干大根
食	洋梨缶	キウイフルーツ	大根そぼろかけ 柿	マンゴー缶	りんご缶
	540kcal 塩分1.9g	540kcal 塩分2.1g	516kcal 塩分2.1g	537kcal 塩分2.1g	510kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 しめじ味噌汁 サワラの照焼き おから 焼き茄子	ご飯 おくら味噌汁 鶏の梅じそ焼き ひじき煮 きゅうり酢の物	ご飯 さつま芋味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ トマトのおろしポン酢和え	ご飯 キャベツ味噌汁 赤魚の煮つけ 芋金平 マカロニサラダ	ご飯 もやし味噌汁 焼きサンマ南蛮漬け 卵豆腐あんかけ オクラのおかか和え
食					
	475kcal 塩分1.9g	448kcal 塩分2.0g	501kcal 塩分1.9g	518kcal 塩分2.7g	513kcal 塩分2.5g

<<11月の行事食>>

3日 文化の日 きのこと菊の混ぜご飯

9日 中華フェア

14日 新米を楽しむ日
新米おにぎり食べ比べ

23日 勤労感謝の日

名古屋ご当地メニュー みそかつ

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 ほうれん草味噌汁 ほっけの一味焼き ごぼうの旨煮 桜大根 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし つぼ漬け 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 納豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯 南瓜味噌汁 肉豆腐 カリフラワー梅和え 桜大根 牛乳	ご飯 にら味噌汁 プレーンオムレツ 白菜ハム和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 カレイの生姜醤油煮 がんもの卸し煮 煮豆 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 だしまき卵 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 たまねぎ味噌汁 魚豆腐煮 きのこ炒め きゅうり漬物 牛乳	ご飯 ふのり味噌汁 オムレツ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 さんまの蒲焼 大根金平 赤かっぱ 牛乳
食										
	532kcal 塩分2.2g	554kcal 塩分2.3g	540kcal 塩分1.4g	540kcal 塩分2.0g	509kcal 塩分1.8g	532kcal 塩分1.8g	536kcal 塩分2.6g	553kcal 塩分2.7g	530kcal 塩分2.4g	553kcal 塩分2.2g
昼	シーフードカレーライス たまごスープ コールスローサラダ フルーツポンチ	親子丼 なめこ味噌汁 キャベツゆかり和え みかん缶	かき揚げうどん ミートボール パイナップル缶	中華飯 わかめスープ 点心2種 (春巻き・しゅうまい) 豆乳花(トールファ)	ご飯 玉ねぎ味噌汁 油子の香味焼き 鶏としめじのクリーム煮 キウイフルーツ	ご飯 里芋おこわ 大根味噌汁 焼き茄子の海老あんかけ 豆腐サラダ 黄桃缶	ご飯 アサリすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 芋とコーンの炒め物 バナナ	ご飯 ほうれん草味噌汁 サワラの胡麻醤油焼き おから ネーブルオレンジ	ご飯 なめこ味噌汁(赤だし) 鮭の塩焼き 煮しめ 柿	ご飯 とろろ昆布すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 卵豆腐あんかけ 黄桃缶
食										
	581kcal 塩分3.0g	498kcal 塩分1.7g	456kcal 塩分3.2g	563kcal 塩分2.4g	511kcal 塩分2.3g	528kcal 塩分2.8g	509kcal 塩分2.3g	527kcal 塩分1.6g	453kcal 塩分2.0g	507kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 白菜味噌汁 松風焼き 野菜炒め <small>チンゲン菜のワサビ和え</small>	ご飯 おくら味噌汁 サバの煮つけ アスパラの炒め物 昆布和え	ご飯 あさり味噌汁 和風卵焼きあんかけ みそおでん グリーンサラダ	ご飯 春菊味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 茄子の味噌炒め なめこおろし	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚の塩麩焼き フキと厚揚げの煮物 大根サラダ	ご飯 小松菜味噌汁 ごぼう天 豚もやし炒め 林檎とアスパラのサラダ	ご飯 キャベツ味噌汁 豆腐ステーキ 山椒牛蒡 ブロッコリーサラダ	ご飯 白菜味噌汁 豚にんにく醤油焼き 芋の煮物 大根とオクラの和え物	ご飯 チンゲン菜味噌汁 肉詰めピーマン 白菜の炒り煮 ひじきサラダ	ご飯 茄子の味噌汁 さつま揚げ ブロッコリーの炒め物 トマトサラダ
食										
	463kcal 塩分1.7g	498kcal 塩分2.5g	514kcal 塩分2.3g	404kcal 塩分1.3g	503kcal 塩分1.7g	519kcal 塩分2.2g	533kcal 塩分1.8g	442kcal 塩分1.5g	525kcal 塩分2.4g	535kcal 塩分2.3g



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	11月9日は中華フェア!			
朝食	ご飯 にら味噌汁 目玉焼き 蓮根と昆布の煮物 桜大根 牛乳 474kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 ほっけ西京焼き 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 505kcal 塩分2.8g	ご飯 ほうれん草味噌汁 竹輪の炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳 531kcal 塩分2.3g	ご飯 もやし味噌汁 とろあじ塩焼き ひじき煮 つぼ漬け 牛乳 510kcal 塩分2.0g	ご飯 茄子味噌汁 醤油チキン 切干大根 煮豆 牛乳 504kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め 温泉たまご しば漬け 牛乳 583kcal 塩分2.1g	<p>★中華飯「読み方・ちゅうかはん」 ご飯に、豚肉、海鮮、野菜の「あん」をかけて頂きます。</p> <p>★点心2種・・・春巻き、ほうれん草焼売</p> <p>★豆乳花「読み方・トールーファ」 中国で定番の豆乳のプリンです。 黒蜜をかけて頂きます</p>			
昼食	チキンカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ バナナ 581kcal 塩分2.8g	ご飯 おくら味噌汁 赤魚煮つけ 人参と豚肉の金平 みかん缶 488kcal 塩分2.1g	ご飯 里芋味噌汁 豚の生姜焼き ふろふき大根 りんご缶 533kcal 塩分1.3g	ご飯 なめこ味噌汁 麻婆豆腐 ふき煮 パイナップル缶 526kcal 塩分2.4g	けんちんそば 野菜コロッケ フルーツあんみつ 513kcal 塩分2.7g	ご飯 豆腐味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子みそ田楽 黄桃缶 506kcal 塩分2.0g				
夕食	ご飯 小松菜味噌汁 豚のおろしポン酢 蟹豆腐 じゃこピーマン 476kcal 塩分2.1g	ご飯 大根味噌汁 鶏の山椒焼き さつま芋含め煮 アスパラ辛子マヨ和え 520kcal 塩分2.0g	ご飯 いんげん味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し ビーフソテー 白菜のツナ和え 486kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊味噌汁 サバのみりん漬け焼き 芋の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 512kcal 塩分1.7g	ご飯 あさり味噌汁 豚の野菜炒め にらの玉子とじ もやしの生姜和え 493kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜味噌汁 めぬきの煮つけ ツナと大根の煮物 さつま芋サラダ 501kcal 塩分2.7g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯 大根味噌汁 豚ときのこの炒め煮 長芋の千切り きゅうり漬物 牛乳 509kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツの味噌汁 がんもの味噌煮 たまご豆腐 ねり梅 牛乳 531kcal 塩分2.4g	ご飯 さつま芋味噌汁 キャベツ柚子胡椒煮 納豆 赤かっぱ 牛乳 564kcal 塩分1.9g	ご飯 もやし味噌汁 はんぺん煮物 ほうれん草のしらす和え 沢庵漬け 牛乳 451kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 白菜と厚揚げの煮物 チンゲン菜のからし和え つぼ漬け 牛乳 488kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊味噌汁 車麩の煮物 長芋おろし 桜大根 牛乳 471kcal 塩分1.8g	ご飯 なめこ味噌汁 赤ウインナー 白菜の炒め煮 つぼ漬け 牛乳 576kcal 塩分2.7g	ご飯 小松菜味噌汁 野菜しゅうまい 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳 590kcal 塩分2.6g	ご飯 ふのり味噌汁 ミニハンバーグ 納豆和え 赤かっぱ 牛乳 534kcal 塩分2.1g	
昼食	ご飯 チンゲン菜味噌汁 タラのフライ 豆腐の枝豆あんかけ ネーブルオレンジ 567kcal 塩分2.1g	赤飯 はんぺんのすまし汁 鶏の辛子醤油焼き 里芋の煮物 白桃缶 559kcal 塩分2.3g	ビビンバ丼 わかめスープ かにと錦糸のしんじょ ごぼうサラダ りんご缶 639kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜味噌汁 サワラの照焼き 高野豆腐そぼろ煮 マンゴー缶 566kcal 塩分2.0g	ご飯 揚げの味噌汁 さつまあげ 茄子の味噌炒め 黄桃缶 605kcal 塩分1.9g	ご飯 豆腐味噌汁 みそかつ 白菜の塩昆布和え 小倉トースト 598kcal 塩分2.1g	ご飯 あさり味噌汁 スパニッシュオムレツ フキときのこの煮物 パイナップル缶 534kcal 塩分2.3g	ご飯 まいたけご飯 わかめ味噌汁 鶏のホイル焼き 南瓜サラダ キウイフルーツ 514kcal 塩分2.3g	ご飯 茄子味噌汁 カレイの唐揚げ 白滝金平 マンゴー缶 539kcal 塩分2.0g	
夕食	ご飯 とろろ昆布味噌汁 すりみ焼き 芋の田舎煮 ほうれん草なめ草和え 460kcal 塩分2.5g	ご飯 茄子味噌汁 ほっけの一味焼き 八宝菜 白和え 420kcal 塩分3.3g	ご飯 おくら味噌汁 赤魚の粕漬け焼き おでん トマトサラダ 390kcal 塩分2.0g	ご飯 あさり味噌汁 焼き餃子 芋の蟹あんかけ キャベツのわかめ和え 531kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜味噌汁 鶏のカレー照り焼き 切昆布大豆煮 大根サラダ 445kcal 塩分2.2g	ご飯 もやし味噌汁 サバ塩焼き 肉じゃが ほうれん草のカニ和え 502kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツ味噌汁 豚のねぎ炒め ふろふき大根 アスパラのおかか和え 426kcal 塩分1.7g	ご飯 里芋味噌汁 鮭の塩焼き おから 白菜の梅和え 444kcal 塩分1.5g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ハム入り卵焼き 芋の煮物 ほうれん草のナムル 489kcal 塩分2.2g	

