

**11月 行事食**

**3日:文化の日**  
**14日:新米を楽しむ日**  
**18日:ご当地メニュー【広島県】**  
**23日:勤労感謝の日**



	1日	2日	3日 文化の日	4日	5日
朝	ご飯 ふのりの味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とかにの煮物 しば漬け 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 さんまの照り焼き ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ミートボール はんぺんの五目煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳	ご飯 にらの味噌汁 プレーンオムレツ キャベツのザーサイ和え ふりかけ 牛乳
食	484kcal 塩分2.2g	503kcal 塩分1.9g	525kcal 塩分2.4g	537kcal 塩分2.4g	476kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 さつま芋の味噌汁 豆腐南蛮 筑前煮 みかん缶	ご飯 豆腐の味噌汁 和風卵焼きおろしあんかけ かぼちゃの含め煮 マンゴー缶	まいたけご飯 けんちん汁 鶏のごま醤油焼き ほうれん草の菊花和え 柿	ホキの蒲焼き丼 なめこの味噌汁 じゃが芋コロッケ 洋梨缶	ご飯 とろろのすまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き 鶏ときのこの炒め物 黄桃缶
食	535kcal 塩分2.6g	496kcal 塩分1.8g	492kcal 塩分2.2g	559kcal 塩分2.4g	471kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 しめじの味噌汁 豚のプルコギ風 五目豆 ブロッコリーのごま和え	ご飯 白菜の味噌汁 煮鶏 芋金平 もやしの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ハム入り卵焼き もやしの五目炒め ポテトサラダ	ご飯 油揚げの味噌汁 鶏の照り焼き しめじとアスパラの炒め物 白菜の昆布和え	ご飯 大根の味噌汁 豚の生姜焼き 厚揚げのえびそぼろ煮 スパゲティサラダ
食	482kcal 塩分2.1g	501kcal 塩分3.1g	499kcal 塩分2.3g	414kcal 塩分2.0g	554kcal 塩分2.5g

**11月前半のメニュー紹介**

**3日:文化の日**  
文化の日にちなんだ菊の花を使用した和えものと、季節感のあるまいたけご飯、柿などを提供します。

**14日:新米を楽しむ日**  
新米の季節がやってきました。今年の新米の味をおにぎりで楽しんでください！



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 白菜の味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮 煮豆 牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 ふんわり蒸し 野菜炒め のり佃煮 牛乳	ご飯 なすの味噌汁 もやしとハムのコンソメ炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 目玉焼き 大根の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 にらの味噌汁 えびバーグ 白菜の炒め煮 たいみそ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 魚豆腐煮 キャベツのわさび和え 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 サバのおろしかけ 金平ごぼう たくあん漬け 牛乳	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ウインナー炒め 白菜のなめ茸和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 味噌だれチキン ふきと厚揚げの煮物 しば漬け 牛乳
食	537kcal 塩分2.1g	472kcal 塩分2.2g	488kcal 塩分1.9g	456kcal 塩分2.4g	483kcal 塩分2.9g	521kcal 塩分2.2g	500kcal 塩分1.7g	480kcal 塩分2.3g	488kcal 塩分2.2g	531kcal 塩分2.7g
昼	シーフードカレーライス コンソメスープ トマトサラダ フルーツポンチ	ご飯 小松菜の味噌汁 さんまの塩焼き ちくわの炒め煮 みかん缶	豚とごぼうのおこわ たらこの三平汁 たまご豆腐 マンゴー缶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ほっけの煮付け じゃが芋のカレー金平 洋梨缶	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏の漬け焼き 揚げ出し豆腐 バナナ	ご飯 あさりの味噌汁 ほきの唐揚げ 筑前煮 パイン缶	きのこおろしそば かぼちゃコロッケ みかん缶	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の和風ムニエル 厚揚げの味噌炒め キウイ	新米おにぎり (山椒みそごぼう・梅干し) 豚汁 鮭の塩焼き・だし巻き卵 洋梨缶	ご飯 春菊の味噌汁 豚の辛子醤油焼き 五目豆 洋梨缶
食	537kcal 塩分2.9g	543kcal 塩分2.3g	562kcal 塩分2.5g	521kcal 塩分2.0g	560kcal 塩分1.7g	517kcal 塩分2.1g	470kcal 塩分2.8g	549kcal 塩分1.7g	536kcal 塩分2.2g	531kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 ほうれん草のすまし汁 松風焼き いんげんの金平 もやしのわさび和え	ご飯 豆腐のすまし汁 鶏のちゃんちゃん焼き にらの玉子とじ かぼちゃサラダ	ご飯 はんぺんのすまし汁 さわらの味噌煮 ビーフンソテー コールスローサラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の山椒焼き いり豆腐 さつま芋サラダ	ご飯 もやしの味噌汁 マスのバター醤油焼き 肉じゃが チンゲン菜のおかか和え	ご飯 油揚げの味噌汁 煮込みハンバーグ 厚揚げとひじき煮 もやしのゆかり和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 海鮮卵焼き みそおでん ごぼうサラダ	ご飯 大根の味噌汁 チンジャオロース れんこんと昆布の煮物 長芋梅和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 カレーの唐揚げねぎソース 車麩の煮物 マカロニサラダ	ご飯 おぐらの味噌汁 赤魚の塩焼き 白滝の炒り煮 ブロッコリーサラダ
食	467kcal 塩分1.9g	493kcal 塩分2.4g	451kcal 塩分2.4g	525kcal 塩分2.5g	467kcal 塩分2.2g	470kcal 塩分2.5g	527kcal 塩分2.4g	498kcal 塩分2.7g	479kcal 塩分2.5g	442kcal 塩分2.3g



11月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

11月後半のメニュー紹介						
<b>18日：ご当地メニュー【広島県】</b> 広島県の名産品である、あなご、レモンを使用したメニューを提供します。 あなご飯は、煮あなごの丼で、ご飯も煮汁で炊いています。 デザートの揚げもみじは、宮島観光では有名なもみじ饅頭を揚げたものです。						
<b>23日：勤労感謝の日</b> 赤飯や鮭、柿など季節感のある献立を提供します。						
16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝 食 ご飯 チンゲン菜の味噌汁 焼き豆腐ときのこの旨煮 もやしのザーサイ和え 赤かつぱ 牛乳 463kcal 塩分2.6g	朝 食 ご飯 なすの味噌汁 はんぺんの煮物 アスパラのハム和え ふりかけ 牛乳 451kcal 塩分2.4g	朝 食 ご飯 白菜の味噌汁 ミニハンバーグ 大根の味噌きんぴら 煮豆 牛乳 503kcal 塩分1.8g	朝 食 ご飯 小松菜の味噌汁 だし巻き卵 いり豆腐 つぼ漬け 牛乳 553kcal 塩分2.5g	朝 食 ご飯 玉ねぎの味噌汁 なすの味噌炒め 納豆 きゅうり漬物 牛乳 529kcal 塩分1.7g	朝 食 ご飯 チンゲン菜の味噌汁 えび風味蒸し 白菜の煮びたし 桜大根 牛乳 504kcal 塩分2.0g	
昼 食 ご飯 わかめの味噌汁 鶏の南蛮漬け ツナとじゃが芋の煮物 バナナ 571kcal 塩分2.1g	昼 食 ご飯 豆腐の味噌汁 しらす入り卵焼き さつま芋のそぼろ煮 黄桃缶 548kcal 塩分1.7g	昼 食 ご飯 広島あなご飯 なめこの味噌汁 かぶのレモン漬け 揚げもみじ 532kcal 塩分2.5g	昼 食 ご飯 大根の味噌汁 油淋鶏 ふき煮 パイン缶 557kcal 塩分2.3g	昼 食 ご飯 親子丼 ほうれん草の味噌汁 さつま芋の煮物 バナナ 555kcal 塩分2.1g	昼 食 ご飯 にらの味噌汁 かにメンチカツ じゃが芋の田舎煮 黄桃缶 591kcal 塩分3.2g	
夕 食 ご飯 小松菜の味噌汁 ほっけの梅じそ焼き 人参と豚肉の金平 たまご豆腐 469kcal 塩分2.1g	夕 食 ご飯 ほうれん草のすまし汁 回鍋肉 おでん ひじきサラダ 502kcal 塩分2.5g	夕 食 ご飯 かぼちゃの味噌汁 サバの煮付け おから スパゲティサラダ 501kcal 塩分2.7g	夕 食 ご飯 とろろのすまし汁 ほっけの味噌煮 アスパラの炒め物 白菜サラダ 391kcal 塩分2.1g	夕 食 ご飯 春菊の味噌汁 ホキの和風ムニエル がんものおろし煮 もやしの中華和え 460kcal 塩分2.6g	夕 食 ご飯 なすの味噌汁 ミートローフ風 かぼちゃの煮付け ほうれん草の和風和え 424kcal 塩分1.5g	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝 食 ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの塩焼き 切昆布大豆煮 たくあん漬け 牛乳 538kcal 塩分2.2g	朝 食 ご飯 もやしの味噌汁 かにと錦糸のしんじょ ちくわの炒め煮 のり佃煮 牛乳 508kcal 塩分2.6g	朝 食 ご飯 白菜の味噌汁 スクランブルエッグ なすの味噌炒め 桜大根 牛乳 522kcal 塩分1.6g	朝 食 ご飯 玉ねぎの味噌汁 ふんわり蒸し ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 455kcal 塩分2.1g	朝 食 ご飯 キャベツの味噌汁 ほっけの塩焼き 金平ごぼう きゅうり漬物 牛乳 470kcal 塩分2.3g	朝 食 ご飯 なすの味噌汁 アジの山椒焼き 切干大根煮 煮豆 牛乳 482kcal 塩分1.9g	
昼 食 ご飯 花麩のすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 野菜炒め 洋梨缶 485kcal 塩分1.9g	昼 食 赤飯 あさりのすまし汁 鮭の照り焼き たまご豆腐盛り合わせ 柿 537kcal 塩分2.2g	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 マンゴー缶 539kcal 塩分2.8g	昼 食 ご飯 春菊の味噌汁 サバの煮付け さつま芋の天ぷら パイナップル缶 599kcal 塩分2.2g	昼 食 五目ご飯 石狩汁 にらの玉子とじ りんご缶 551kcal 塩分2.4g	昼 食 ご飯 小松菜のすまし汁 カレイのちゃんちゃん焼き じゃが芋の煮物 黄桃缶 492kcal 塩分2.2g	
夕 食 ご飯 豆腐の味噌汁 スパニッシュオムレツ ごぼうの旨煮 もやしのザーサイ和え 479kcal 塩分2.8g	夕 食 ご飯 小松菜の味噌汁 豚の生姜焼き 大根の含め煮 トマトサラダ 463kcal 塩分2.0g	夕 食 ご飯 わかめの味噌汁 豚のおろし炒め かに豆腐 じゃこピーマン 456kcal 塩分2.4g	夕 食 ご飯 あさりの味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 マカロニサラダ 463kcal 塩分2.3g	夕 食 ご飯 大根の味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮 かぼちゃサラダ 509kcal 塩分2.1g	夕 食 ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さつま揚げ えびとブロッコリーの炒め物 もやしのごま和え 538kcal 塩分2.8g	
28日	29日	30日				
朝 食 ご飯 さつま芋の味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 536kcal 塩分1.9g	朝 食 ご飯 いんげんの味噌汁 赤ウインナー 青菜の煮びたし のり佃煮 牛乳 529kcal 塩分2.5g	朝 食 ご飯 かぼちゃの味噌汁 プレーンオムレツ もやし炒め たくあん漬け 牛乳 517kcal 塩分2.3g				
昼 食 ご飯 けんちんうどん 鶏の唐揚げ 洋梨缶 506kcal 塩分2.8g	昼 食 ご飯 小松菜の味噌汁 豚のねぎ塩焼き 大根の含め煮 マンゴー缶 530kcal 塩分1.8g	昼 食 ご飯 あさりのすまし汁 さわらの味噌煮 豆腐きのこあんかけ 黄桃缶 508kcal 塩分2.0g				
夕 食 ご飯 ほうれん草の味噌汁 マスの照り焼き 筑前煮 白菜サラダ 458kcal 塩分2.1g	夕 食 ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤魚の香味焼き 肉じゃが ほうれん草のしらす和え 449kcal 塩分2.5g	夕 食 ご飯 大根の味噌汁 鶏の梅じそ焼き 白菜のクリーム煮 アスパラの和え物 481kcal 塩分2.5g				