

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 白菜味噌汁 醤油チキン はんぺんの五目煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 ふのり味噌汁 サワラの照焼き 白菜とかにの煮物 つぼ漬け 牛乳	文化の日 ご飯 南瓜の味噌汁 オムレツ 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮 煮豆 牛乳	ご飯 にら味噌汁 スクランブルエッグ 白菜ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳
昼	舞茸ご飯 けんちん汁 鮭のちゃんちゃん焼き 柿	ご飯 たまご味噌汁 ごぼう天 里芋の煮物 バナナ	ゆかりご飯 あさり味噌汁 サバの生姜煮 豆腐菊花あんかけ みかん缶	シーフードカレー たまごスープ コールスローサラダ フルーツポンチ	ご飯 いんげん味噌汁 赤魚の香味焼き 鶏としめじのクリーム煮 キウイ
夕	ご飯 ほうれん草味噌汁 ハム入り卵焼き もやし五目炒め 茄子の胡麻和え	ご飯 しめじ味噌汁 豚のプルコギ風 切干大根 ほうれん草なめ茸和え	ご飯 たまねぎ味噌汁 鶏の梅じそ焼き さつま芋金平 アスパラの和え物	ご飯 白菜味噌汁 松風焼き 落煮 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 小松菜味噌汁 豚の塩麴焼き 高野豆腐エビそぼろ煮 大根サラダ
	495kcal 塩分2.1g	493kcal 塩分2.1g	516kcal 塩分2.1g	575kcal 塩分2.0g	519kcal 塩分2.3g
	505kcal 塩分2.0g	581kcal 塩分2.2g	526kcal 塩分2.5g	529kcal 塩分3.0g	515kcal 塩分2.3g
	532kcal 塩分2.3g	472kcal 塩分2.0g	554kcal 塩分2.2g	440kcal 塩分1.9g	479kcal 塩分1.5g

<<11月の行事食>>

3日 文化の日
豆腐の菊花あんかけ

14日 新米を楽しむ日
新米おにぎりを提供します🍙

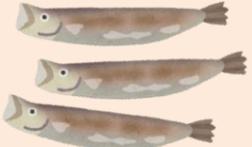
22日 中華フェア

23日 勤労感謝の日

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 キャベツ味噌汁 サバの照焼き ほうれん草白和え しば漬け 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 ふんわり五目豆腐蒸し キャベツと厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 たまねぎ味噌汁 赤ウインナー チンゲン菜の煮びたし 赤かっぱ 牛乳	ご飯 南瓜の味噌汁 魚豆腐煮 キャベツなめ茸和え 桜大根 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 もやしとハムの炒め物 納豆 しば漬物 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 目玉焼きオムレツ 大根炒め煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 豚バラ大根煮 もやしゆかり和え しば漬け 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 いわし生姜煮 白菜の炒め煮 ねり梅 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 蟹入りしゅうまい 蓮根と昆布の煮物 沢庵漬け 牛乳
昼	ご飯 オクラの味噌汁 和風卵焼きあんかけ 南瓜の煮物 バナナ	かき揚げそば 茄子の味噌炒め パイナップル缶	ご飯 豆腐味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 竹輪の炒め煮 黄桃缶	ご飯 小松菜味噌汁 豚のからし醤油焼き 大根とサバの煮物 洋梨缶	ご飯 あさり味噌汁 鮭のから揚げ 筑前煮 りんご缶	豚とごぼうのおこわ 三平汁 さつま芋と春菊の白和え 柿	ご飯 春菊味噌汁 サワラの煮つけ 芋のカレー金平 黄桃缶	親子丼 ご飯 にら味噌汁 かぼちゃコロッケ みかん缶	新米おにぎり なめこ味噌汁(赤だし) 鯖の塩焼き、だし巻き卵 茄子の味噌炒め、鮭明太、梅干し 柿	ご飯 白菜味噌汁 豆腐ステーキ キャベツと豚の炒め物 キウイ
夕	ご飯 大根味噌汁 めぬき煮つけ 芋金平 もやしの和え物	ご飯 わかめ味噌汁 蟹風味蒸し みそおでん グリーンサラダ	ご飯 春菊味噌汁 サワラの塩焼き にらの玉子とじ 白菜のゆかり和え	ご飯 茄子味噌汁 ほっけ香味焼き 肉じゃが ほうれん草ナムル	ご飯 大根味噌汁 煮込みハンバーグ ひじき煮 チンゲン菜のからし和え	ご飯 はんぺんのすまし汁 そいの味噌煮 ビーフソテー トマトとオクラの和え物	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏の照焼き いり豆腐 マカロニサラダ	ご飯 あさり味噌汁 赤魚の塩麴漬け焼き アスパラの炒め物 きゅうり塩昆布和え	ご飯 もやし味噌汁 鶏の漬け焼き 肉じゃが チンゲン菜のおかか和え	ご飯 大根味噌汁 海鮮玉子焼き 里芋のそぼろ煮 トマトサラダ
	511kcal 塩分1.6g	536kcal 塩分1.6g	568kcal 塩分2.6g	534kcal 塩分2.4g	549kcal 塩分2.2g	505kcal 塩分1.9g	482kcal 塩分2.3g	519kcal 塩分2.3g	554kcal 塩分2.6g	565kcal 塩分2.4g
	544kcal 塩分2.0g	492kcal 塩分2.6g	533kcal 塩分2.1g	536kcal 塩分1.6g	598kcal 塩分2.0g	568kcal 塩分2.1g	581kcal 塩分2.0g	618kcal 塩分2.3g	551kcal 塩分2.2g	543kcal 塩分1.6g
	509kcal 塩分2.8g	497kcal 塩分2.7g	424kcal 塩分2.0g	470kcal 塩分2.2g	419kcal 塩分2.6g	438kcal 塩分2.3g	526kcal 塩分2.3g	411kcal 塩分1.8g	458kcal 塩分2.1g	482kcal 塩分2.2g



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	旬の食材を食べよう😊			
朝	ご飯 さつま芋味噌汁 ウィンナー炒め 白菜なめ茸和え ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.3g	ご飯 おくら味噌汁 みそだれチキン 蒟と厚揚げの煮物 きゅうり漬物 牛乳 520kcal 塩分2.6g	ご飯 かぼちゃ味噌汁 焼き豆腐ときのこの旨煮 温泉たまご しば漬け 牛乳 565kcal 塩分2.3g	ご飯 さつま芋味噌汁 切り干し大根 納豆 つぼ漬け 沢庵漬け 525kcal 塩分1.5g	ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 アスパラハム和え ふりかけ 牛乳 484kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊味噌汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 575kcal 塩分2.1g	<p>旬の食材は栄養価が高く、新鮮でおいしく食べることが出来ます♪ また、収穫量が多いため安いです！</p> <p>11月は</p>     <p>などが旬の食材です☆</p>			
昼	ご飯 とろろ昆布味噌汁 スズキの照り焼き がんもの五目煮 マンゴー缶 487kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊味噌汁 豚の葱塩焼き 五目豆 洋梨缶 505kcal 塩分1.5g	ご飯 わかめ味噌汁 鶏の南蛮漬け ツナとじゃが芋の煮物 りんご缶 569kcal 塩分2.0g	けんちんうどん ミートボール バナナ 470kcal 塩分2.9g	ご飯 たまご味噌汁 ほっけの一味焼き 芋のそぼろ煮 黄桃缶 534kcal 塩分1.8g	ご飯 花麩すまし汁 鶏の味噌漬け焼き 金平ごぼう パイナップル缶 553kcal 塩分1.9g				
夕	ご飯 たまねぎ味噌汁 すり身焼き 車麩の煮物 ごぼうサラダ 480kcal 塩分2.5g	ご飯 たまご味噌汁 あじ塩焼き 白滝炒り煮 ブロッコリーサラダ 487kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜味噌汁 そいの山椒焼き 人参と豚肉の金平 白菜のなめ茸和え 425kcal 塩分1.9g	ご飯 なめこ味噌汁 エビメンチカツ 野菜の玉子とじ もやしの生姜和え 551kcal 塩分2.5g	ご飯 ほうれん草すまし汁 回鍋肉 おでん きゅうりの酢の物 507kcal 塩分2.1g	ご飯 たまねぎ味噌汁 しらす入り卵焼き 南瓜煮つけ 豆腐サラダ 463kcal 塩分2.2g				
	22日 感謝 23日	24日	25日	26日	27日	28日		29日	30日	   
朝	ご飯 キャベツ味噌汁 ほっけの塩麩焼き アスパラおかか和え 桜大根 牛乳 486kcal 塩分1.2g	ご飯 もやし味噌汁 蟹と錦糸のしんじょ 竹輪の炒め煮 赤かっぱ 牛乳 519kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ミートボール 白菜の煮びたし 沢庵漬け 牛乳 552kcal 塩分2.2g	ご飯 たまねぎ味噌汁 だし巻き卵 いり豆腐 つぼ漬け 牛乳 583kcal 塩分2.5g	ご飯 ほうれん草味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆和え きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 スクランブルエッグ 蓮根と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 547kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツ味噌汁 アジの山椒焼き 大根金平 しば漬け 牛乳 527kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋味噌汁 サバ塩焼き 切昆布大豆煮 ねり梅 牛乳 568kcal 塩分2.4g	ご飯 たまねぎ味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ほうれん草の山かけ 赤かっぱ 牛乳 532kcal 塩分2.0g	
昼	炒飯 春雨スープ エビチリ、かに玉 ほうれん草のナムル 杏仁豆腐 499kcal 塩分3.4g	赤飯 あさりのすまし汁 鮭の照焼き 玉子豆腐あんかけ 洋梨缶 545kcal 塩分2.3g	ご飯 にら味噌汁 蟹メンチカツ 芋の田舎煮 みかん缶 583kcal 塩分2.5g	ご飯 さつま芋味噌汁 鶏のから揚げ葱ソースかけ 蒟煮 バナナ 576kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋のおこわ オクラの味噌汁 ハム入り卵焼き 洋梨缶 551kcal 塩分2.0g	チキンカレー マッシュルームスープ サラダ キウイ 566kcal 塩分2.6g	ご飯 ほうれん草すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 玉子豆腐 黄桃缶 502kcal 塩分2.0g	ご飯 豚汁 海鮮玉子焼き 白菜胡麻和え 柿 532kcal 塩分1.7g	ご飯 豆腐味噌汁 豚もやし炒め さつま芋煮 パイナップル缶 527kcal 塩分1.9g	
夕	ご飯 さつま芋の味噌汁 サバの生姜煮 おから ブロッコリーのツナ和え 543kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜味噌汁 豚の生姜焼き 大根の含め煮 トマトの青じそ和え 469kcal 塩分2.1g	ご飯 茄子味噌汁 ミートローフ風 ごぼうの旨煮 ほうれん草のなめ茸和え 447kcal 塩分2.2g	ご飯 大根味噌汁 ほっけ煮つけ アスパラの炒め物 白菜の海苔和え 393kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊味噌汁 サワラ和風ムニエル がんもの五目煮 もやし梅和え 515kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめ味噌汁 豚のおろしポン酢 蟹豆腐 じゃこピーマン 475kcal 塩分2.0g	ご飯 なめこ味噌汁 さつま揚げ たまごブロッコリーの炒め物 トマトサラダ 521kcal 塩分2.2g	ご飯 大根味噌汁 酢鶏 白滝金平 ほうれん草しらす和え 452kcal 塩分2.7g	ご飯 あさり味噌汁 マスの塩焼きレモン風味 ふろふき大根 スパゲティサラダ 497kcal 塩分2.1g	

