

11月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	11月1日(日)		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)		11月7日(土)	
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳		御飯 目玉焼き 野菜炒め 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳		御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 鶏肉のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツの和え物		御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)		★きのこうどん 厚揚げのおろしポン酢 胡瓜とｶﾆｶﾏの和え物		★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ		御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ		★タンメン 水餃子(ポン酢) さつまいもサラダ		★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	
夕	御飯 卵の中華炒め 肉焼売 チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・春雨)		御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)		御飯 オムレツ デミソースがけ ほうれん草のソテー ゼリー(青りんご) コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・葉)		御飯 肉団子の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)		御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)		御飯 さばの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の和え物 味噌汁(わかめ・ねぎ)		御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麸・わかめ)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1445kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1451kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1420kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1488kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1488kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1477kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1481kcal
	蛋白質	63.1ｇ	蛋白質	58.6ｇ	蛋白質	52.3ｇ	蛋白質	62.5ｇ	蛋白質	58.8ｇ	蛋白質	60.1ｇ	蛋白質	57.9ｇ
	脂質	34.2ｇ	脂質	26.9ｇ	脂質	42.2ｇ	脂質	36.1ｇ	脂質	35.1ｇ	脂質	43.5ｇ	脂質	38.1ｇ
	食塩相当	6.7ｇ	食塩相当	5.8ｇ	食塩相当	7.3ｇ	食塩相当	6.7ｇ	食塩相当	6.8ｇ	食塩相当	10.3ｇ	食塩相当	7.3ｇ

・ ★はユニット炊飯がありません。　都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	11月8日(日)		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		11月14日(土)	
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜･さや) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のｺﾝｿﾒ煮 ジャム(いちご) カルシウム牛乳		御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋･葉) カルシウム牛乳		御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(玉葱･葉) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳		御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麸･葉) カルシウム牛乳	
昼	**◇季節のどんぶり◇** 秋の天丼 ごま豆腐 春菊のお浸し		★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ムース(ピーチ)		御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え		★麦ごはん さばの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え		★ナポリタン カニコロッケ フレンチサラダ		御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン 大学芋 きゅうりの和え物		御飯 麻婆豆腐 大学芋 白菜の青じそ風味	
夕	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げの煮物 なすのサラダ お吸物(素麺･ねぎ)		御飯 赤魚の和風ムニエル 大根炒め 小松菜のお浸し お吸物(えのき･ねぎ)		御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ･麸)		御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐･青菜)		御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)		御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え 味噌汁(玉葱･揚げ)		御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青菜)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1654kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1503kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1372kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1522kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1480kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1445kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1512kcal
	蛋白質	57.1ｇ	蛋白質	63.4ｇ	蛋白質	59.3ｇ	蛋白質	66.1ｇ	蛋白質	52.5ｇ	蛋白質	57.1ｇ	蛋白質	57.4ｇ
	脂質	49.5ｇ	脂質	40.1ｇ	脂質	39.3ｇ	脂質	41.3ｇ	脂質	39.8ｇ	脂質	40.9ｇ	脂質	35.8ｇ
	食塩相当	7.5ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	6.5ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	6.2ｇ	食塩相当	6.7ｇ

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	11月15日(日)		11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11月21日(土)	
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ･揚げ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(メイプル) カルシウム牛乳		御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋･葉) カルシウム牛乳		御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(いちご) カルシウム牛乳		御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	
昼	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)		御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆		◇手打ちそばの日【3F+ひいらぎ】 そば 天ぷら盛り合わせ 青菜としめじのごま和え フルーツ	それ以外のユニット 御飯 肉じゃが 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース		★焼きそば 焼餃子 中華和え		御飯 ツナオムレツ ﾁｷﾝとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ゼリー		★麦ごはん 豆腐の生姜炒め 大根の煮物 とろろ芋	
夕	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら 青菜の中華和え お吸物(素麺･ねぎ)		御飯 さばの蒲焼き じゃがいものみそ炒め 白菜の和え物 味噌汁(青菜)		御飯 白菜と海鮮の五目煮 大根の甘辛炒め ムース(バナナ) お吸物(冬瓜･葉)		御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ひじきの白和え 中華スープ(わかめ･コーン)		御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツの青じそ風味 お吸物(麸･ねぎ)		御飯 豚漬け 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ･麸)		御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜･コーン)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1428kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1444kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1577kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1497kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1424kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1560kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1464kcal
	蛋白質	62.3ｇ	蛋白質	64.8ｇ	蛋白質	61.8ｇ	蛋白質	62.2ｇ	蛋白質	62.4ｇ	蛋白質	62.8ｇ	蛋白質	60.9ｇ
	脂質	32ｇ	脂質	33.5ｇ	脂質	47ｇ	脂質	41.7ｇ	脂質	34.4ｇ	脂質	51.2ｇ	脂質	35.2ｇ
	食塩相当	6ｇ	食塩相当	6.2ｇ	食塩相当	7.8ｇ	食塩相当	5.9ｇ	食塩相当	7.1ｇ	食塩相当	5.7ｇ	食塩相当	7.3ｇ

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	11月22日(日)		11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)		11月28日(土)	
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳		御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳		御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳		★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(りんご) カルシウム牛乳		御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物		★麦ごはん あじフライ・コロッケ 湯豆腐 もやしの和え物		 ◇手打ちそばの日【2F+かえで】 そば 天ぷら盛り合わせ 青菜としめじのごま和え フルーツ	それ以外のユニット 御飯 白身魚のﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き ちくわの磯辺揚げ ムース(ヨーグルト)	★麦菜飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 白菜と昆布の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかに風味和え		御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいもの甘煮 ひじきサラダ		★カレーうどん 卵と野菜の炒め物 白菜のごまマヨ和え		御飯 たらの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 フルーツ(黄桃缶)	
夕	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)		御飯 焼肉風 大根とｷﾉｺの炒め煮 ムース(ピーチ) お吸物(わかめ・ねぎ)		御飯 鶏肉の梅肉焼き いんげんと卵の炒め物 花野菜の和え物 味噌汁(青菜・麸)		御飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 青菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)		御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)		御飯 とりつくね お麸と青菜の煮浸し 大根の梅和え お吸物(わかめ・揚げ)		御飯 和風卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1439kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1453kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1408kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1503kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1489kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1385kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1459kcal
	蛋白質	60ｇ	蛋白質	56.1ｇ	蛋白質	67.4ｇ	蛋白質	60.7ｇ	蛋白質	62.2ｇ	蛋白質	61.6ｇ	蛋白質	55.6ｇ
	脂質	30ｇ	脂質	36.5ｇ	脂質	32.7ｇ	脂質	44.8ｇ	脂質	32.6ｇ	脂質	42.5ｇ	脂質	35.7ｇ
	食塩相当	7.2ｇ	食塩相当	6.1ｇ	食塩相当	6.9ｇ	食塩相当	7.7ｇ	食塩相当	6.6ｇ	食塩相当	7ｇ	食塩相当	6.5ｇ

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります



11月の献立



かわいの家
特別養護老人ホーム

	11月29日(日)		11月30日(月)											
朝	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳		御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳											
昼	御飯 ぶりの照焼き 南瓜のそぼろあん なすのポン酢和え		★にゅうめん コロッケ ﾊﾑと胡瓜のｺﾞﾏだれ											
夕	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(オレンジ) お吸物(麸・ねぎ)		御飯 豚肉のからしみそ炒め なすの煮浸し チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)											
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1406kcal										
	蛋白質	64.5ｇ	蛋白質	56.7ｇ										
	脂質	38.8ｇ	脂質	39.6ｇ										
	食塩相当	6.6ｇ	食塩相当	7.9ｇ										

・ ★はユニット炊飯がありません。 都合により献立変更することがあります