

11月の献立

						11月01日(土)	11月02日(日)
朝	インフルエンザや風邪が流行る時期です。 食事前の手洗いうがと水分・栄養・睡眠の 十分な確保を行い、予防に努めましょう！					御飯 だし巻きたまご &青梗菜浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト
昼						◇ミックスフライランチ 御飯 2種盛フライントマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇下町中華ランチ(青椒肉絲) 御飯 青椒肉絲 中華奴 デザート(プリンムース) ワタンスープ
夕						御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し タコサラダ 【UP↑】夜の豚汁
合計						1564kcal 65.2g 7.4g	1485kcal 62.1g 5.8g
	11月03日(月)	11月04日(火)	11月05日(水)	11月06日(木)	11月07日(金)	11月08日(土)	11月09日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ ジュア	ポタテとたまごの雑炊 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ジュア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア
昼	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツ(りんご缶)	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 銀だらの照焼き 付)大根おろし とろろ フルーツ(バナナ) 塩豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜のサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	◇秋の実り御膳 秋のちらし寿司 油麴とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん ビーマンのたらこソテー ヨーグルト(マンゴーソース) クラムチャウダー	◇芋煮汁と五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの五目炒め 鶏もつ煮 デザート(ビタミゼリー) 芋煮汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(みかん缶) つみれ汁
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(グレープゼリー)	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
合計	1551kcal 51.5g 7.3g	1536kcal 57g 6.5g	1573kcal 64.3g 5.7g	1469kcal 54.5g 7.1g	1578kcal 60.3g 6.5g	1531kcal 63.5g 7.4g	1536kcal 56.3g 6.3g
	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	鮭とたまごの雑炊 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 ジュア	御飯 さばの塩麴焼き &いんげんソテー 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンソープ ジュア	御飯 照焼き弁当 &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ブレンヨーグルト
昼	◇旅するランチ～イタリア～ バナナライス 赤魚のアツアツツア ポテトサラダ フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 白和え ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇豆腐ステーキ御膳 菜飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ デザート(イチゴムース) 乳酸菌飲料	◇香ばし豚漬け定食 御飯 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(バナナ) 具だくさん汁	◇たらの甘酢あんかけ定食 御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 デザート(プリンムース) 春雨スープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)キャベツ 大学芋 デザート(オレンジゼリー) けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッパのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハールの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしくれ煮 &ほうれん草 タコサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1515kcal 53.5g 6.8g	1564kcal 59.8g 6.3g	1554kcal 65.7g 6.7g	1544kcal 56.1g 6.7g	1476kcal 60.6g 6.2g	1464kcal 53.1g 6.3g	1579kcal 67.6g 6.1g
	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	ポタテとたまごの雑炊 鶏肉の梅しそ焼き &菜の花の煮浸し ジュア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～トマトハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】ポタージュ ジュア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ(バナナ) 野菜を食べる卵スープ	◇豚肉の甘辛炒め定食 御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 海老かつ デザート(ビタミゼリー)	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(プリンムース) ワタンスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 点心(焼売) ほうれん草のナムル 春雨スープ	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶) ワカメスープ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 春菊のビーナッツ和え デザート(イチゴムース) けんちん汁
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼き弁当 香味ソース &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
合計	1478kcal 54.6g 6.2g	1542kcal 63.9g 5.5g	1514kcal 67.8g 7.3g	1456kcal 60.4g 6.9g	1462kcal 58.9g 7.1g	1454kcal 52.7g 7.2g	1578kcal 57g 6.9g
	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭の雑炊 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ジュア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンソープ ジュア	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 和風あん 野菜かき揚げ フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのムニエル～タルタルソースかけ 付)いんげん ツナとキャベツのソテー デザート(グレープゼリー) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	◇鮭のきのこソース定食 御飯 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(イチゴムース) 野菜を食べるスープ	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 かみかまとブロッコリーの中華炒め フルーツ(りんご缶) ワカメスープ	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香りと和え デザート(プリンムース) お吸い物(塩ちゃんこ)
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッパのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)
合計	1540kcal 61.8g 6.3g	1576kcal 57.9g 7.1g	1560kcal 68.9g 6.7g	1498kcal 59g 6g	1508kcal 56g 6.4g	1597kcal 57.1g 5.9g	1473kcal 58.4g 5.8g