

	日 30日	月	火	水	木	金	土 1日
朝	御飯 ソラと野菜の炒め物 わりのドレッシング かけ 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。ご了承ください。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。					御飯 ハバと野菜煮物 白菜のお浸し 味噌汁(もやし、チンゲン菜) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の照焼 レコとのさんびら かぶのサラダ ヨーグルト・フルーツ	11月18日(火) 昼食は ジョートステイの 特別選択食です♪					御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの青しそ和え ブルー・白桃缶
タ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 南瓜とピーマンのソテー ミソの胡麻和え すまし汁(庄内鮎、絹さや)	【通常提供】 ごはん、凝製豆腐 【特別選択】 豚肉の味噌煮 豚肉を味噌で煮ながら煮込み、甘辛く 香ばしく仕上げました♪ +追加料金120円					御飯 魚のオリーブ焼き(赤魚) かたろのスープ 煮 インゲン・のり コーン・タケノコ
	1463.91 kcal 蛋白質(a): 55.59 脂質(a): 41.34 食塩相当(a): 6.43					1427.58 kcal 蛋白質(a): 55.43 脂質(a): 37.28 食塩相当(a): 6.37	
朝	御飯 厚焼卵 なめ茸おろし すまし汁(鮎、カブ) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 わりのドレッシング 和え 味噌汁(さといも、油揚げ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ かたろのサラダ コンソメスープ(じゃがいも、ほうれん草) 牛乳	御飯 竹輪の煮物 ソラと野菜の味噌汁 味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) 牛乳	御飯 南瓜と豚肉の炒め煮 アロロとコーンのソテー すまし汁(しめじ、カブ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロロと小松菜のソテー 茄子のドレッシング かけ コンソメスープ(オクラ、枝豆) ジャム	御飯 薩摩揚げの炒り煮 豆たっぷりハム・ソーセージ 味噌汁(かぼちゃ、しいたけ) 牛乳
昼	御飯 めばるの韓国風照焼 レコとの煮物 アロロとソラのソテー ブルー・マヨネーズ	御飯 蒸魚のあんかけ(タ) 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ ブルー・マヨネーズ	美睡ひろがるハレの日曜日 大村寿司(桜でんぶ、錦糸卵、絹さや、甘酢生煮) 長崎大がら(さつま芋、インゲン、海老) キャベツの青梗菜和え すまし汁(花鮎、みつば) 山茶花ビリー(サザンカゼリー)	御飯 松風焼 なすの田舎煮 わりのドレッシング 和え ブルー・マヨネーズ	御飯 鰯のミソ焼 ひじきの炒め煮 キャベツのドレッシング 和え ブルー・黄桃缶	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根の炒り煮 三色豆 ブルー・マヨネーズ	御飯 白身魚フライ アロロと里芋の煮物 キャベツ・菜の花と和え ブルー・マヨネーズ
タ	御飯 ピーマン・茄子のソテー かたろの味噌汁 コンソメスープ(なめこ、菜だいこん)	御飯 卵とピーマンのオリーブソテー炒め ソーヤ 春菊の海苔和え 中華スープ(キクラゲ、水菜)	御飯 牛肉の野菜炒め 豆腐の五目あんかけ 胡麻ドレッシング 和え 味噌汁(白玉鮎、えのき)	御飯 つみれとレコとの煮物 小松菜とアロロの炒め物 トマトとキャベツのソテー すまし汁(大根、畑菜)	御飯 酢豚 冬瓜の煮物 かたろのドレッシング 和え 中華スープ(もやし、白ネギ)	御飯 焼魚のドレッシング かけ(ほっけ) 肉団子・ソラの甘辛煮 かたろの和風ドレッシング 味噌汁(ごぼう、水菜)	御飯 豆腐の肉味噌かけ レコとのアロロ炒め インゲン・のり すまし汁(ごぼう、小松菜)
	1489.97 kcal 蛋白質(a): 54.06 脂質(a): 40.88 食塩相当(a): 6.46	1462.33 kcal 蛋白質(a): 53.72 脂質(a): 39.65 食塩相当(a): 6.21	1505.83 kcal 蛋白質(a): 46.69 脂質(a): 49.25 食塩相当(a): 6.45	1514.34 kcal 蛋白質(a): 54.93 脂質(a): 43.08 食塩相当(a): 6.38	1462.55 kcal 蛋白質(a): 58.21 脂質(a): 35.93 食塩相当(a): 5.57	1468.33 kcal 蛋白質(a): 59.22 脂質(a): 46.99 食塩相当(a): 6.44	1454.44 kcal 蛋白質(a): 53.5 脂質(a): 36.99 食塩相当(a): 6.34
朝	御飯 大根とソラの千切り炒め もやしのゆずサラダ 味噌汁(さつま芋、油揚げ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(シラス・タケノコ) ゆかりの味噌汁(小松菜) すまし汁(玉ねぎ、さといも) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 人参とソラの味噌汁 コンソメスープ(さつま芋、春菊) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ インゲン・ピーマン・人参 すまし汁(キャベツ、人参) 牛乳	御飯 ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 白菜の和風サラダ 味噌汁(なめこ、青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン お味噌汁 かぶのソテー コンソメスープ(さといも、菜だいこん) ジャム	御飯 ひじきの煮物 インゲン・のり 味噌汁(水菜、わかめ) 牛乳
昼	御飯 インゲン・アロロ ミソ・レコとの味噌煮 かたろの味噌汁 ブルー・黄桃缶	さつま芋御飯 ますのきの煮しめ 大根と竹輪のさんびら アロロと和風マヨネーズ くずもち	御飯 和風あんかけハム・ソーヤ ひじきの炒め 青梗菜のドレッシング かけ ブルー・マヨネーズ	御飯 魚のトマトソース(赤魚) もやしとアロロのソテー かたろ・チーズ・ソテー ヨーグルト・フルーツ	御飯 牛肉のソテー 切り大根の煮物 小松菜の和え物 ブルー・マヨネーズ	健康御飯 日にやさしい彩り御飯 ひじき御飯 豚肉のドレッシング 炒め 人参のたろ煮 南瓜とソラのソテー 黒ごま・アロロ	御飯 めばるのバジル・ミソ かたろとインゲン・のり キャベツとソラのソテー ブルー・マヨネーズ
タ	御飯 豚肉と茄子の味噌煮 アロロのコンソメ 白菜のお浸し すまし汁(なめこ、畑菜)	御飯 ピーマン・茄子の煮しめ かたろとアロロの煮しめ 味噌汁(キャベツ、白玉鮎)	御飯 魚のしんじょう(ハム) なすの味噌汁 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ、菜だいこん)	御飯 鶏肉の塩焼 かぶの煮物 かたろとソラの和え物 味噌汁(庄内鮎、白ネギ)	御飯 魚の沢煮(ぶり) さつま芋の蜂蜜・アロロ風味 ジャム・アロロ すまし汁(ひらたけ、オクラ)	御飯 豆腐ステーキ海鮮五目あん レコとの竹輪のおかき 青梗菜の和え物 味噌汁(春菊、えのき)	御飯 豚肉の柳川風煮 大根のさんびら アロロ・のり すまし汁(絹こし豆腐、青ネギ)
	1462.33 kcal 蛋白質(a): 59.68 脂質(a): 44.74 食塩相当(a): 6.24	1462.73 kcal 蛋白質(a): 49.61 脂質(a): 37.08 食塩相当(a): 6.28	1456.04 kcal 蛋白質(a): 58.92 脂質(a): 41.98 食塩相当(a): 6.38	1435.11 kcal 蛋白質(a): 63.1 脂質(a): 37.07 食塩相当(a): 6.21	1609.04 kcal 蛋白質(a): 51.23 脂質(a): 51.78 食塩相当(a): 5.93	1464.68 kcal 蛋白質(a): 52.74 脂質(a): 47.87 食塩相当(a): 6.43	1457.66 kcal 蛋白質(a): 58.67 脂質(a): 44.27 食塩相当(a): 5.9
朝	御飯 ソラと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ すまし汁(キャベツ、さつま芋) 牛乳	御飯 茄子の炒め煮 ハム・マヨネーズ 味噌汁(人参、なめこ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン お味噌汁 三色煮 コンソメスープ(白菜、コーン) 牛乳	御飯 ソラと野菜の煮物 かたろとソラの味噌汁 味噌汁(ひらたけ、もやし) 牛乳	御飯 アロロの炒め物 ミソの胡麻ドレッシング すまし汁(小松菜、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 揚げポールの煮物 なすと挽肉のなめ茸かけ コンソメスープ(さつま芋、玉ねぎ) ジャム	御飯 なすと挽肉のソテー かたろのソテー すまし汁(春菊、人参) 牛乳
昼	御飯 鶏の治部煮 ソラの野菜炒め 白菜のゆず和え ブルー・マヨネーズ	御飯 魚のしんじょう(タ) 小松菜の煮しめ かたろの煮しめ ブルー・黄桃缶	御飯 豚肉の味噌煮 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊と千しじの青しそ和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 マヨネーズ インゲンとしらすの炒め物 かたろ・ドレッシング 和え ブルー・白桃缶	御飯 魚の生煮(赤魚) じゃが芋のハム・ソーヤ 青梗菜のお浸し ブルー・マヨネーズ	御飯 牛肉とソラの中華炒め かぶと人参の煮物 アロロのソテー ブルー・マヨネーズ	御飯 卵と野菜の塩炒め 根野菜の味噌煮 わりの煮物 ブルー・洋梨缶
タ	御飯 塩と玉子の塩炒め 春雨の旨煮 わりのドレッシング 和え 中華スープ(キクラゲ、かぶ)	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め 胡麻ドレッシング 和え すまし汁(白玉鮎、とろろ昆布)	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ピーマン・アロロ 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ)	御飯 魚の漬け焼(さくら) 大根のしんじょう かたろの梅和え すまし汁(鮎、わかめ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 茄子の炒め煮 春雨の中華炒め 中華スープ(かぼちゃ、オクラ)	御飯 かたろ・アロロ・醤油風味焼 わりのドレッシング 和え ブルー・黄桃缶	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の煮しめ 大根とらすのソテー 味噌汁(庄内鮎、白ネギ)
	1459.92 kcal 蛋白質(a): 56.03 脂質(a): 40.36 食塩相当(a): 6.18	1462.06 kcal 蛋白質(a): 53.99 脂質(a): 41.04 食塩相当(a): 6.32	1510.6 kcal 蛋白質(a): 59.4 脂質(a): 46.93 食塩相当(a): 6.38	1514.31 kcal 蛋白質(a): 53.47 脂質(a): 43.98 食塩相当(a): 5.9	1471.25 kcal 蛋白質(a): 50.04 脂質(a): 43.77 食塩相当(a): 5.71	1476.35 kcal 蛋白質(a): 51.75 脂質(a): 49.66 食塩相当(a): 6.45	1427.55 kcal 蛋白質(a): 53.26 脂質(a): 39.48 食塩相当(a): 6.27
朝	御飯 ハバと野菜煮物 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(もやし、油揚げ) 牛乳	御飯 小松菜と油揚げの煮しめ インゲンとコーンのソテー すまし汁(かぼちゃ、えのき) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロロ・アロロ・アロロ ソラの梅ドレッシング コンソメスープ(小松菜、玉ねぎ) 牛乳	御飯 肉団子と南瓜の甘辛煮 豆たっぷりハム・ソーセージ 味噌汁(大根、さつま芋) 牛乳	御飯 厚焼卵 ソラ・アロロの和え物 すまし汁(庄内鮎、白菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすと挽肉のソテー 小松菜とレコとの炒め コンソメスープ(かぼちゃ、もやし) ジャム	御飯 鶏肉と茄子の煮物 アロロ・のり 味噌汁(白ネギ、チンゲン菜) 牛乳
昼	御飯 魚のハム・粉焼(タ) アロロ・ソラ 白菜と人参のソテー ブルー・マヨネーズ	ちゃんぽんめん 青梗菜とあさりのうす煮 大根の和風サラダ ブルー・マヨネーズ	御飯 魚のソラ・風(さくら) じゃが芋金平 かたろ・アロロ ブルー・マヨネーズ	御飯 鶏肉のさらさ煮 きのこのソテー インゲン・のり ブルー・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 大学芋 かたろ・アロロ ブルー・マヨネーズ	御飯 魚の醤油焼(あじ) 白菜とアロロの煮しめ ブルー・黄桃缶	御飯 煮魚のドレッシング かけ(メバル) 白菜とアロロの煮しめ 春雨・アロロ
タ	御飯 豆腐の五目あんかけ インゲン・のり アロロ・のり すまし汁(なめこ、カブ)	御飯 魚の中華風照焼(カレー) 茄子の生煮 アロロ・のり 中華スープ(水菜、さといも)	御飯 生揚げと野菜の炒め物 つみれ・のり 味噌汁(わかめ、畑菜)	御飯 なすのゆず味噌焼 アロロとアロロの炒め物 アロロ・のり すまし汁(しいたけ、青ネギ)	御飯 魚の煮付け(ほっけ) 豚肉と青梗菜の炒め物 きのこの和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	御飯 鶏肉とコーンのクリーム・アロロ 大根のハム・アロロ炒め インゲン・のり トマト・アロロ(冬瓜、枝豆)	御飯 ふくさ卵焼 かたろ・アロロ炒め煮 金時煮 すまし汁(ごぼう、青ネギ)
	1455.57 kcal 蛋白質(a): 56.88 脂質(a): 36.89 食塩相当(a): 6.48	1476.41 kcal 蛋白質(a): 50.38 脂質(a): 44.13 食塩相当(a): 6.3	1529.2 kcal 蛋白質(a): 56.77 脂質(a): 57.07 食塩相当(a): 6.43	1440.21 kcal 蛋白質(a): 58.49 脂質(a): 47.44 食塩相当(a): 6.27	1562.43 kcal 蛋白質(a): 59.91 脂質(a): 47.44 食塩相当(a): 6.23	1459.24 kcal 蛋白質(a): 57.55 脂質(a): 42.3 食塩相当(a): 6.43	1433.2 kcal 蛋白質(a): 59.62 脂質(a): 35.71 食塩相当(a): 6.01