

# 11月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

								1日(金)		2日(土)	
朝								御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ひき肉と玉葱のオムレツ &キャベツソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &カリフラワーおかか 牛乳		
昼								◇旅するランチ～福岡～ 御飯 つみれ汁 がめ煮(筑前煮) ピザのたらこ炒め ヨーグルト	◇ミックスフライランチ 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) 2種盛フライ～マトリクスを添えて 付)ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)		
おやつ								抹茶どらやき	ドームケーキ		
夕								御飯 【UP↑】夜の豚汁 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &小松菜 納豆		
								エネルギー	1725kcal	エネルギー	1718kcal
								蛋白質	62.2g	蛋白質	68.1g
								食塩相当	6.3g	食塩相当	7.3g

		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
朝	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】プレーヨーグルト	ホテとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ とりつくね～野菜を添えて 牛乳	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳								
昼	◇ミートローフランチ 御飯 野菜たっぷりスープ ミートローフ 付)スナップえんどう 豆サラダ デザート	◇ヒレかつランチ 御飯 クリームスープ ヒレかつ 付)パスタ かぼちゃのマリネ フルーツ(バナナ)	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 塩豚汁 銀だらの照焼き 付)なす とろろ フルーツ(キウイ)	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 かぼちゃのスープ デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・いんげん 白菜とりんごのサラダ デザート	◇秋の実り御膳 秋のちらし寿司 けんちん汁 さつま芋のかき揚げ(がね) なすのおろしポン酢	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 野菜を食べるスープ スパニッシュオムレツ 付)スナップえんどう マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	◇懐かしのコロケ定食 ゆかり御飯 つみれ汁 コロケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 デザート(ゼリー)								
おやつ	せんべい ソフトサラダ	吹雪饅頭	白い風船 ミルク	抹茶プリン	おかき コンポータージュ	黒蜜パンケーキ	どらやきカスタード								
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 大根の甘酢和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 オクラの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ぶりの照焼き &ほうれん草煮 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し								
		エネルギー	1681kcal	エネルギー	1761kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1768kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1801kcal
		蛋白質	70.4g	蛋白質	62.9g	蛋白質	54.2g	蛋白質	68.1g	蛋白質	61.3g	蛋白質	64.8g	蛋白質	63.4g
		食塩相当	7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.2g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	8g

		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】コンスープ 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】プレーヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポータージュ オムレツ～具沢山マトリクス 牛乳	ホテとたまごのお粥 さばの味噌煮 &カリフラワーおかか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーソテー 牛乳								
昼	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 ワタンスープ オクラと若芽の和え物 デザート	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 野菜を食べるスープ 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(キウイ)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 塩豚汁 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え デザート(ゼリー)	◇旅するランチ～長崎～ ちゃんぽん 点心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ)	◇お店のビーフカレー ビーフカレー 卵とブロッコリーのゴロサラダ デザート 乳酸菌飲料	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ)	◇ミックスフライランチ 御飯 クリームスープ エビフライ&メンチカツ 付)ポリタン 豆サラダ フルーツ(りんご)								
おやつ	豆乳ドーナツ	やわらかおかき きなこ	チョコパイ	カスタードケーキ	ソフトぼうろ	いちごゼリー	ヨーグルトゼリー								
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &きんぴらごぼう カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす いんげんの白ごま和え								
		エネルギー	1655kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1906kcal	エネルギー	1849kcal	エネルギー	1660kcal	エネルギー	1670kcal	エネルギー	1721kcal
		蛋白質	58.8g	蛋白質	60.5g	蛋白質	68.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	64g	蛋白質	55.8g	蛋白質	51g
		食塩相当	7.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7.9g

提供: 日清医療食品株式会社

# 11月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】ポターージュ 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &カワラワ-おかか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 牛乳
昼	◇松風御膳 御飯 けんちん汁 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ デザート(ゼリー)	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 つみれ汁 豚肉の葱塩炒め がんと煮物 フルーツ(キウイ)	◇金目の煮付け定食 御飯 さつま汁 金目鯛の煮付け 付)ごぼう、絹さや 茶碗蒸し 春菊の白和え	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇塩豚汁定食 御飯 塩豚汁 擬製豆腐 付)大根おろし いんげん炒め フルーツ(りんご)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 酸辣湯スープ 点心(小籠包・春巻き) ほうれん草のナムル	◇定番!あじフライランチ 御飯 けんちん汁 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 卵サラダ ヨーグルト
おやつ	お月見ゼリー	味噌饅頭	ピーチゼリー	こあらマーチ	せんべい ぼたぼた焼	コーヒー牛乳プリン	バームロール
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハルのあおさおろし煮 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー カワラワ-のおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &キャベツソテー オクラの梅和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 メダの照焼き &菜の花の煮浸し とろろ
エネルギー	1700kcal	1653kcal	1628kcal	1636kcal	1609kcal	1737kcal	1732kcal
蛋白質	68.8g	65.1g	73g	64.7g	71.3g	61.3g	60g
食塩相当	6.7g	6.2g	7.2g	6.3g	6.5g	9g	6.5g

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポターージュ ウイナーとブロッコリーのソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ひき肉と玉葱のオムレツハヤシソース &ブロッコリーソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】コンスープ 銀鮭の塩焼き &野菜ソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥とたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポターージュ さばの塩焼きトマトソースがけ 牛乳
昼	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 野菜たっぷりスープ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	◇たらのムニエルランチ 御飯 かぼちゃのスープ たらのバターソテー~タルタルソースがけ 付) スタッフエントウ マゼト アンサダ デザート(ゼリー)	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 塩ちゃんこスープ 千草焼き 和風あん 白菜のお浸し フルーツ(キウイ)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ごま油香るワカメスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(ラ・フランス)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 温野菜サラダ~人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 さつま汁 サーモンのタルタル焼き 付) ピーマン 鶏もつ煮 フルーツ(りんご)	◇旅するランチ~静岡~ 御飯 ワカメスープ 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオムライスソース炒め フルーツ(オレンジ)
おやつ	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	おかき のりしお	ルマンド	カスタードドーム	和のパンケーキ 抹茶	酒饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 キノコのグリン~香味ソース &ほうれん草の煮浸し カワラワ-の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ホックみりん焼き &切干大根 ブロッコリーサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵
エネルギー	1755kcal	1655kcal	1673kcal	1608kcal	1668kcal	1783kcal	1831kcal
蛋白質	67.3g	56g	70.2g	65.9g	55.9g	71.2g	77.6g
食塩相当	6.6g	6.2g	6.3g	6.7g	6g	6g	6.7g

提供: 日清医療食品株式会社

## 今月の栄養課おすすめメニュー

10月から変わったお食事はいかがでしょうか!?

「美味しくなったよ!」という嬉しい声も沢山届いています♪

11月も新しい料理や秋らしいお食事を用意していますので楽しみにしてください!

- ・1日(金)旅するランチ~福岡~ がめ煮(筑前煮)
- ・7日(木)秋の爽い御膳 秋のちらし寿司、さつま芋のかき揚げ
- ・10日(日)おでかけランチ~吉野家~ 牛丼
- ・13日(水)旅するランチ~長崎~ ちゃんぽん
- ・14日(木)お店のビーフカレー
- ・19日(火)金目の煮付け定食
- ・27日(水)本格!麻婆豆腐定食

