

11月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

今月の栄養課おすすめメニュー

朝晩の冷え込みが増し、晩秋を感じさせる頃合いとなりました。
旬の食材を使った温かい食事を摂り、体の冷えを予防する事が大切です。
冬の寒さに備えてしっかりと栄養を補給しましょう！



- 5日(水)芋煮汁と五目炒め定食
- 19日(水)醤油ラーメンセット
- 6日(木)秋の実り御膳～秋のちらし寿司
- 27日(木)洋食屋さんのハッシュドビーフ
- 15日(土)鳴門金時ケーキ
- 28日(金)鮭のきのこソース定食



令和07年11月01日(土)
御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &青梗菜浸し 【UP↑】バナナヨーグルト
◇ミックスフライランチ
御飯 コンソメスープ 2種盛りフライ 付)キャベツ アロココリーのサラダ フルーツ(オレンジ)
抹茶どらやき
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 いんげんの白ごま和え
エネルギー 1649kcal
蛋白質 66.1g
食塩相当 7.1g

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ 牛乳	お粥とたまごのお粥 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &アロココリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇下町中華ランチ(青椒肉絲) 御飯 ワンタンスープ 青椒肉絲 中華奴 杏仁デザート	◇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)	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 豚汁 銀だらの照焼き 付)大根おろし とろろ フルーツ(バナナ)	◇芋煮汁と五目炒め定食 おむすび(焼き醤油・味噌) 芋煮汁 厚揚げの五目炒め マカロニサラダ ビタミンゼリー	◇秋の実り御膳 秋のちらし寿司 けんちん汁 油麩とじゃが芋の煮物 なすの田楽	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 クラムチャウダー 豚肉のマリネ たらもサラダ ヨーグルト	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 トマトスープ デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴー)
おやつ	ドームケーキ	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 コンソメスープ	黒蜜パンケーキ
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 温泉卵	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 グレープゼリー	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し かきフライの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 八宝菜 ごま豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え
エネルギー	1638kcal	1663kcal	1733kcal	1606kcal	1621kcal	1788kcal	1636kcal
蛋白質	69.2g	53.9g	63.5g	66.5g	58.2g	63.3g	65g
食塩相当	5.8g	8.8g	7.5g	6.7g	7g	6.3g	7.6g

	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &かきフライおかか 牛乳	鮭とたまごのお粥 あじのみりん焼き &アロココリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 さばの塩麹焼き &いんげん汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(メープル) 【UP↑】コンソメスープ オムレツトマト煮込み 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼き弁当 &野菜スープ 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス トマトスープ 赤魚のアクアパッツァ マカロニサラダ フルーツ(白桃缶)	◇母さんの味！肉じゃがが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが 春菊の白和え ヨーグルト	◇豆腐ステーキ御膳 菜飯 味噌汁 豆腐ステーキ 南瓜の煮物 ブルーベリーゼリー	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かに入りコロッケ コールスローサラダ 乳酸菌飲料	◇香ばし豚漬け定食 御飯 具だくさん汁 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(パイ)	◇たらの甘酢あんかけ定食 御飯 春雨スープ たらの甘酢あんかけ 肉焼売 ピーチムス
おやつ	どらやきカスタード	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	鳴門金時ケーキ
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め アロココリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 がらの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵
エネルギー	1719kcal	1711kcal	1734kcal	1640kcal	1796kcal	1629kcal	1724kcal
蛋白質	63g	55.5g	64.4g	65.4g	59.3g	63.6g	62.8g
食塩相当	6.5g	8.2g	6.2g	6.8g	6.9g	7.2g	6.8g

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

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かぼちゃの煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 牛乳	お粥とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &かりんごおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ ひき肉と玉葱のオムレツ〜トマトソース 牛乳
昼	◇松風御膳 御飯 けんちん汁 松風焼き 付)ひじき マカロニサラダ フルーツ(みかん缶)	◇さばの塩焼き定食 御飯 野菜を食べる卵スープ さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ(パイ)	◇豚肉の甘辛炒め定食 御飯 具沢山味噌汁 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-)	◇醤油ラーメンセット 味噌ラーメン 海老かつ レモンゼリー	◇豆腐チャンプル定食 御飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(洋梨缶)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 春雨スープ 点心(焼売) ほうれん草のナムル	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 ワカメスープ 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(オレンジ)
おやつ	上用饅頭	せんべい ぼたぼた焼	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(白い風船)	ルマンド	チョコドーナツ	コーヒー牛乳プリン
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 かりんごの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 いわしのかば焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 青梗菜の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼き特選香味ソース &きんぴらごぼう 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 いんげんの白ごま和え
エネルギー	1613kcal	1651kcal	1767kcal	1506kcal	1612kcal	1721kcal	1640kcal
蛋白質	70.2g	59.6g	61.6g	79.9g	60.2g	62.7g	59.2g
食塩相当	6.4g	6.4g	6.5g	9.2g	7g	7.7g	7.8g

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 紅鮭の塩焼き &かりんごおかか 牛乳	鮭のお粥 だし巻きたまご &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 さばの味噌煮 &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 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】コンソープ 野菜入りスクランブルエッグ 牛乳
昼	◇定番!あじフライランチ 御飯 けんちん汁 あじフライとロケット 付)キャベツ 春菊のピザナッツ和え ぶどうムース	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 酸辣湯スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴ-)	◇きつねそば定食 きつねそば 野菜かき揚げ フルーツ(パイ)	◇たらのムニエルランチ 御飯 かぼちゃのスープ たらのムニエル〜タルソースがけ 付)スナップエンドウ ツナとキャベツのソテー グレーゼゼリー	◇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(パイナ)	◇鮭のきのこソース定食 御飯 野菜を食べるスープ 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら フルーツ(みかん缶)	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 ワカメスープ 浜松餃子 いかとブロッコリーの中華炒め フルーツ(りんご缶)
おやつ	おやつなし	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	酒饅頭	プリン	チョコドームケーキ	和のパンケーキ 抹茶
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 おからの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 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	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め おからの和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの醤油麩焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ
エネルギー	1636kcal	1682kcal	1552kcal	1701kcal	1645kcal	1691kcal	1757kcal
蛋白質	57.5g	64.1g	53.1g	71.3g	62.9g	60.1g	64.5g
食塩相当	7g	6.3g	7g	6.9g	6.1g	6.1g	6.9g

	30日(日)					
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト					
昼	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 お吸い物(塩ちゃんこ) 白菜の香り and え プリンムース					
おやつ	おかき のりしお					
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 オレンジゼリー					
エネルギー	1594kcal					
蛋白質	61.2g					
食塩相当	6g					

提供：日清医療食品株式会社

