

特別養護老人ホーム ケアカレッジ

11月献立表

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝食						ご飯 味噌汁 キャベツとハムの炒め ごま和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め ゆかり和え 牛乳 漬物
昼食						ご飯 味噌汁 豚ニラ炒め ツナサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 サバのカレー風味焼き もやしのポン酢和え ピーチゼリー
夕食						ご飯 味噌汁 エビと野菜の卵とじ 大根のごま炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 カニカマのわさびマヨ和え
3時						クレープ	いちごミルクプリン
						エネルギー 1595kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.7g 食塩 8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.7g 食塩 8g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんと野菜の煮物 青じそ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜の炒め 白菜の和え物 ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツと桜エビの炒め物 オクラ納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 白菜の炒り煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 青じそサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 和風サラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 つみれと野菜の煮物 なめ茸和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の明太子マヨ焼き きのこベーコンソテー メロンムース	けんちんうどん 厚焼き玉子 ブロッコリーのマヨ和え 黒ゴマプリン	チキンライス コンソメスープ タラのマスタードマヨ焼き 青じそサラダ プリン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草と蒸し鶏のおかかマヨ オレンジムース	ご飯 味噌汁 ホッケの梅だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 いちごミルクプリン	ビーフカレー コンソメスープ オムレツ 薬味 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 親子煮 きんぴらごぼう レモンゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 切干大根のナムル	ご飯 味噌汁 豆腐とツナの炒め 大豆といんげんのごまドレ和え	ご飯 味噌汁 華風玉子焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のうま煮 ブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 アジの幽庵焼き 青菜のごま風味炒め	ご飯 味噌汁 厚揚げのオイスター炒め 白菜としらすの和え物
3時	芋ようかん	コーヒーオムレット	黒糖ケーキ	チョコレートパフェ	カステラ	やわらかおかき	バニラババロア
	エネルギー 1577kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 58.2g 脂質 33.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 58g 脂質 38.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.8g 食塩 8.5g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.8g 食塩 8.3g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.9g 脂質 29.4g 食塩 9g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ 11月献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯 味噌汁 車麩と野菜の煮物 ハムサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 春雨の炒め物 ごま味噌和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 とろろ納豆 乳酸菌飲料 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げの炒り煮 ゆかり和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 ツナと青菜のサラダ 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 辛子和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛炒め カブのごま酢和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 人参しりしり ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 手作りメンチカツ 切干大根のサラダ いちごムース	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き じゃが芋のおかか炒め マンゴープリン	肉そば 茄子の味噌炒め 大根とオクラの和え物 ぶどうゼリー	深川めし 味噌汁 ブリの照り焼き 菜花の辛子和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 たらこ炒め オレンジムース	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ベーコンソテー いちごゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 鱈のねぎ味噌焼き バター醤油炒め	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 里芋のわさびマヨ和え	ご飯 味噌汁 ひき肉入り卵焼き アスパラソテー	ご飯 コンソメスープ 海老団子と野菜のクリーム煮 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の含め煮	ご飯 すまし汁 鶏の味噌マヨ焼き バター醤油炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉とにんにくの芽の炒め物 青菜のおかかマヨ和え
3時	ワッフル	レモンケーキ	おしるこ	バナナオムレット	抹茶どら焼き	キャラメルプリン	バナナプリン
	エネルギー 1604kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 56.2g 脂質 34.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 56.4g 脂質 31g 食塩 5.8g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 58g 脂質 28.5g 食塩 12.6g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 58.3g 脂質 31.8g 食塩 9.1g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.5g 食塩 8.8g
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯 味噌汁 キャベツのオイスタソース炒め ほうれん草のごまドレ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 わさび醤油和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 えび団子と野菜の煮物 納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 里芋と竹輪の煮物 わさび醤油和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニのケチャップ炒め 人参サラダ ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 海老とキャベツの煮物 塩昆布和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 アスパラと魚肉ソーセージの炒め 里芋のごまドレ和え 牛乳 漬物
昼食	かつ丼 豚汁 小松菜土佐和え ぶどうムース	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 さつま揚げの金平 レモンゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 チョレギサラダ 杏仁ムース	ハヤシライス ミネストローネ 大豆のサラダ ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 ブリ大根 柚子香和え オレンジゼリー	ビビンバ 中華スープ 春雨サラダ ぶどうムース	ご飯 味噌汁 鶏ともやしの卵とじ いんげんの金平 青りんごゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 筑前煮 玉ねぎとひじきの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 青のり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅照り焼き じゃが芋の真砂炒め	ご飯 味噌汁 サバの塩麹焼き 大根サラダ	ご飯 すまし汁 大豆と鶏肉の味噌炒め オクラとツナの辛子醤油	ご飯 すまし汁 ホッケの甘味噌焼き 小松菜と蒸し鶏の炒め物	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 切干大根のナムル
3時	チョコババロア	紅茶ケーキ	バウムクーヘン	ようかん	やわらかおかき	煮りんご	ほうじ茶プリン
	エネルギー 1553kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.4g 食塩 9.4g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 53g 脂質 29.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.7g 食塩 8.8g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.1g 脂質 30.9g 食塩 8.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 57g 脂質 27.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 58.9g 脂質 28.6g 食塩 8.4g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ 11月献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 人参のピーナッツ和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨の炒め煮 青梗菜の中華和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 もやしの炒め物 土佐納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ ハムと野菜ソテー 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 大豆とひじきの煮物 梅ドレ和え ヨーグルト 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のポン酢煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 もやしの和え物 牛乳 漬物
昼食	ちゃんぽん ぎょうざ 棒棒鶏 黒ゴマプリン 	ご飯 コンソメスープ ポークケチャップ エビマヨサラダ メロンゼリー	牛肉のほっかけ丼 味噌汁 厚焼き玉子 りんごムース	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 竹輪の辛子マヨ和え いちごゼリー	手作りミックスピザ クラムチャウダー ジャーマンポテト 人参サラダ ぶどうゼリー 	ご飯 味噌汁 松風焼き さつま揚げの煮物 レモンゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の生姜味噌焼き 白菜とツナの炒め物 オレンジゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 サバの葱塩焼き ごぼうとしらたきの炒り煮	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 大根と蒸し鶏の炒め	ご飯 味噌汁 厚揚げのたらこマヨ炒め 青じそサラダ	ご飯 味噌汁 鶏とカブの韓国風炒め 切干大根の炒り煮	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め とろろ和え	ご飯 味噌汁 ホキのマヨ醤油焼き じゃが芋のそぼろ炒め	ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ 切干大根のごま酢和え
3時	今川焼き	抹茶プリン	ロールケーキ	マロンパパロア	和風パンケーキ	ミニブッセ	ヨーグルトパパロア
	エネルギー 1581kcal 蛋白質 58.5g 脂質 34.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 58.6g 脂質 44.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 56g 脂質 38.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 57.4g 脂質 52.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 59.4g 脂質 36.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.2g 食塩 8.2g
朝食							
昼食							
夕食							
3時							

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。