

# 〇〇 博 寿 苑 11 月 献 立 表 〇〇

|       | 1(月)  | 2(火)   | 3(水)  | 4(木)   | 5(金)  | 6(土)  |  |
|-------|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝食    | ◎◎<br>食パン(りんごジャム)<br>さつまいもソテー<br>フルーツ(みかん缶)<br>牛乳 | ◎◎<br>ごはん<br>厚揚げの生姜煮<br>春菊のからし和え<br>みそ汁            | ◎◎<br>ロールパン<br>トマト炒め<br>ポテトサラダ<br>牛乳                  | ◎◎<br>梅粥<br>大根のそぼろ煮<br>フルーツ(白桃缶)<br>牛乳   | ◎◎<br>ごはん<br>がんもの煮物<br>小松菜のえのき和え<br>みそ汁           | ◎◎<br>食パン(マーメレード)<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳   |  |
| 昼食    | ◎◎<br>きのこスパゲティ<br>海藻サラダ<br>豆乳スープ                  | ◎◎<br>ごはん<br>ビーフシチュー<br>ホタテフライ<br>コーンサラダ           | ◎◎<br>ごはん<br>かき揚げ<br>大根と昆布の煮物<br>みそ汁                  | ◎◎<br>里芋ごはん<br>さわらの南部焼き<br>ほうれん草のごまマヨ和え<br>みそ汁   | ◎◎<br>ごはん<br>豚肉のマスタード炒め<br>じゃがいものクリーム煮<br>コンソメスープ | ◎◎<br>ドライカレー<br>花野菜サラダ<br>ポタージュスープ                |  |
| おやつ   | チョコパイ<br>紅茶                                       | 酒まんじゅう<br>煎茶                                       | ミニたい焼き<br>紅茶  | バナナカステラ<br>ほうじ茶  | おはぎ<br>煎茶   | りんごのケーキ<br>レモンティー                                 |  |
| 夕食    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>豚肉と根菜のみそ煮<br>小松菜のからし和え<br>すまし汁    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>白身魚と野菜の和風あん<br>はんぺんの卵とじ<br>すまし汁    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>タラと豆腐のチゲ風<br>中華サラダ<br>杏仁豆腐            | ◎ソフト食<br>親子丼(非常食)<br>春雨サラダ<br>みそ汁  | ◎ソフト食<br>ごはん<br>あじのねぎ醤油焼き<br>豆腐のきのこあんかけ<br>みそ汁    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>鶏肉の沢煮<br>かぼちゃの炒め物<br>みそ汁          |  |
| 7(日)  | 8(月)  | 9(火)   | 10(水)   | 11(木)  | 12(金)   | 13(土)   |  |
| 朝食    | ◎◎<br>芋粥<br>いんげんの炒め物<br>マカロニサラダ<br>牛乳             | ◎◎<br>抹茶食パン<br>ポパイソテー<br>フルーツ(黄桃缶)<br>牛乳           | ◎◎<br>ミニあんパン<br>クリーム煮<br>フルーツ(みかん缶)<br>牛乳             | ◎◎<br>カニ粥<br>キャベツの煮びたし<br>厚焼き卵<br>牛乳   | ◎◎<br>ごはん<br>揚げナスの炒め物<br>チンゲン菜のごま和え<br>みそ汁 牛乳     | ◎◎<br>イエローロール<br>スクランブルエッグ<br>コールスロー<br>牛乳        |  |
| 昼食    | ◎◎<br>びびんバ井<br>えびしゅうまい<br>わかめスープ<br>オレンジゼリー       | ◎◎<br>ごはん<br>あじの蒲焼<br>厚揚げと野菜の炒め物<br>みそ汁            | ◎旬の魚<br>ごはん<br>刺身盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>がんもの煮物              | ◎◎<br>ごはん<br>豚大根<br>白菜の昆布和え<br>みそ汁   | ◎◎<br>ごはん<br>赤魚の照焼き<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁             | ◎◎<br>ごはん<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>さつまいものレモン煮<br>すまし汁     |  |
| おやつ   | ミニチョコマフィン<br>紅茶                                   | ゆずまんじゅう<br>煎茶                                      | コーヒゼリー<br>ほうじ茶  | ペアチョコワッフル<br>レモンティー  | ミルク白あんまん<br>煎茶                                    | カステラ<br>紅茶  |  |
| 夕食    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>カレイの煮付け<br>大根田楽<br>すまし汁           | ◎ソフト食<br>ごはん<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのからし和え<br>みそ汁        | ◎ソフト食<br>ごはん<br>たらこのムニエル<br>ハムサラダ<br>コンソメスープ          | ◎ソフト食<br>ごはん<br>鶏つくねの照り煮<br>雷豆腐<br>みそ汁   | ◎ソフト食<br>ごはん<br>ポトフ<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ(パイン缶)       | ◎ソフト食<br>ごはん<br>鶏肉の中華炒め<br>もやしのさっぱり和え<br>かきたま汁    |  |
| 14(日) | 15(月)   | 16(火)  | 17(水)   | 18(木)  | 19(金)   | 20(土)   |  |
| 朝食    | ◎◎<br>しらす粥<br>ごぼうの炒め煮<br>小松菜のささみ和え<br>牛乳          | ◎◎<br>食パン(マーメレード)<br>ほうれん草とツナの炒め物<br>アスパラサラダ<br>牛乳 | ◎◎<br>北海道ミルクパン<br>洋風炒め<br>フルーツ(パイン)<br>牛乳             | ◎◎<br>わかめ粥<br>厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>牛乳  | ◎◎<br>ごはん<br>ほうれん草の生姜炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁      | ◎◎<br>食パン(いちごジャム)<br>かぼちゃソテー<br>フルーツ(みかん缶)<br>牛乳  |  |
| 昼食    | ◎◎<br>ごはん<br>ブリの照り焼き<br>じゃがいもの含め煮<br>みそ汁          | ◎味めぐり 愛知県<br>味噌煮込みうどん<br>キャベツの酢の物<br>フルーツ(オレンジ)    | ◎◎<br>ごはん<br>あじの香味焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>粕汁               | ◎◎<br>ごはん<br>ハンバーグ<br>アスパラのサラダ<br>コーンスープ   | ◎◎<br>秋の炊き込みごはん<br>カレイの煮付け<br>れんこんの炒め物<br>みそ汁     | ◎◎<br>豚井<br>金平ごぼう<br>みそ汁<br>漬物(刻みたくあん)            |  |
| おやつ   | ココアロール<br>紅茶                                      | 黄味あんまんじゅう<br>ほうじ茶                                  | はちみつケーキ<br>紅茶   | 季節のねりきり(秋の山)<br>煎茶   | チョコバナバロア<br>レモンティー                                | わらびもち<br>ほうじ茶                                     |  |
| 夕食    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>蒸し鶏のネギソースかけ<br>きのこの炒り煮<br>みそ汁     | ◎ソフト食<br>ごはん<br>ぎせい豆腐<br>大根の煮物<br>みそ汁              | ◎ソフト食<br>ごはん<br>牛肉と花野菜のオイスター炒め<br>チンゲン菜のナムル<br>中華スープ  | ◎ソフト食<br>ごはん<br>さわらの幽庵焼き<br>カリフラワーのソテー<br>みそ汁  | ◎ソフト食<br>ごはん<br>ちゃんこ鍋風<br>オクラのおかか和え<br>フルーツ寒天     | ◎ソフト食<br>ごはん<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>春雨サラダ<br>みそ汁         |  |
| 21(日) | 22(月)   | 23(火)  | 24(水)   | 25(木)  | 26(金)   | 27(土)   |  |
| 朝食    | ◎◎<br>たまご粥<br>がんもの煮物<br>大根のツナ和え<br>牛乳             | ◎◎<br>シヨコロール<br>オムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>牛乳              | ◎◎<br>食パン(いちごジャム)<br>ブロッコリーのカレーソテー<br>オクラのマヨサラダ<br>牛乳 | ◎◎<br>葉粥<br>揚げナスの田楽<br>フルーツ(黄桃缶)<br>牛乳   | ◎◎<br>ごはん<br>炒り豆腐<br>辛子マヨ和え<br>みそ汁 牛乳             | ◎◎<br>ミニ食パンイチゴ<br>じゃがいものトマト炒め<br>フルーツ(パイン缶)<br>牛乳 |  |
| 昼食    | ◎◎<br>ごはん<br>鮭フライ<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                | ◎◎<br>ごはん<br>鶏肉のごま焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁              | ◎◎<br>おぼろうどん<br>いなり寿司<br>フルーツポンチ                      | ◎◎<br>ごはん<br>牛肉のしぐれ煮<br>酢味噌和え<br>みそ汁   | ◎◎<br>ごはん<br>八宝菜<br>焼き餃子<br>わかめスープ                | ◎◎<br>ハヤシライス<br>福神漬け<br>ツナサラダ                     |  |
| おやつ   | 牛乳ケーキ<br>レモンティー                                   | チーズ蒸しケーキ<br>紅茶                                     | 大学いも<br>ほうじ茶  | パウムクーヘン<br>紅茶  | さとうきびまんじゅう<br>煎茶                                  | プリン<br>レモンティー                                     |  |
| 夕食    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>豆腐とえびの塩炒め<br>いんげんの炒め物<br>呉汁       | ◎ソフト食<br>ごはん<br>たらこの焼き南蛮漬け<br>春巻き<br>ワタンスープ        | ◎ソフト食<br>ごはん<br>肉団子と根菜の煮物<br>ほうれん草の卵和え<br>すまし汁        | ◎ソフト食<br>ごはん<br>ひじきオムレツ<br>野菜炒め<br>コンソメスープ   | ◎ソフト食<br>ごはん<br>あじの野菜あんかけ<br>かぼちゃのきんぴら<br>すまし汁    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>鶏肉のガーリック炒め<br>大豆サラダ<br>中華スープ      |  |
| 28(日) | 29(月)   | 30(火)  |   |  |   |   |  |
| 朝食    | ◎◎<br>ゆかり粥<br>厚揚げの甘辛煮<br>白菜のお浸し<br>牛乳             | ◎◎<br>食パン(マーガリン)<br>かぼちゃソテー<br>スパゲティサラダ<br>牛乳      |   |  |   |   | ◎◎<br>ごはん<br>大根の煮物<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁 牛乳            |
| 昼食    | ◎◎<br>ごはん<br>白身魚のトマトソースかけ<br>アスパラソテー<br>コンソメスープ   | ◎◎<br>ごはん<br>ポテトのビーフグラタン<br>ブロッコリーのサラダ<br>カレースープ   |   |  |   |   | ◎◎<br>ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>赤だし                         |
| おやつ   | 栗まんじゅう<br>煎茶                                      | たい焼きクリーム<br>ほうじ茶                                   |   |  |   |   | ◎お誕生日ケーキ<br>ヘーゼルナッツ&モカケーキ<br>紅茶<br>チョコバナバロア・チョコソース |
| 夕食    | ◎ソフト食<br>ごはん<br>五目厚焼き卵<br>揚げなすのそぼろ煮<br>みそ汁        | ◎ソフト食<br>ごはん<br>常夜鍋風<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁            | ◎ソフト食<br>ごはん<br>筑前煮<br>チンゲン菜のわさび和え<br>みそ汁             | <p>1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1651kcal たんぱく質：65.6g 脂質：42.6g 食塩相当量：8.3g</p> <p>*都合により献立を変更することがあります。</p> |   |   |  |