

献立表

2022年11月 [博寿苑]

1日あたりの平均栄養価 エネルギー:1650kcal たんぱく質:63g 脂質:47.1g 食塩相当量:7.8g

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)		
		ごはん 厚揚げの生姜煮 春菊の酢味噌和え みそ汁 牛乳	イエローロール トマト炒め ポテトサラダ 牛乳	ゆかり粥 さといものそぼろ煮 フルーツ(白桃缶) 牛乳	ごはん がんもの煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁 牛乳	食パン(マーメイド) 白菜の甘酢和え フルーツ(パイナップル) 牛乳	期 食	
		〇〇 ごはん 白身魚と蒸し野菜の和風あん はんぺんの卵とじ すまし汁(麩・えのき・ねぎ) チョコパイ レモンティー	〇〇 かやくごはん 豚大根 五目煮豆 みそ汁(ごぼう・人参) ミニたい焼き 紅茶	〇〇 ごはん かき揚げ ほうれん草のわさびマヨ和え みそ汁(しめじ・ねぎ) 野菜カステラ ほうじ茶	〇〇 ごはん 豚肉のマスタード炒め じゃがいものクリーム煮 コンソメスープ(キャベツ・人参)	ごはん さわらの南部焼き れんこんサラダ すまし汁(そうめん・ねぎ) りんごのケーキ(手作り) レモンティー	昼 食	
		〇ソフト食 ごはん 牛肉の和風炒め オクラとひじきの梅和え みそ汁(ほうれん草・人参)	〇ソフト食 ごはん カニ玉あんかけ ハンサンスー 中華スープ(とうがん・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の香味ダレかけ 雷豆腐 みそ汁(菜の花・人参)	〇ソフト食 ごはん タラと豆腐の子ゲ風 中華サラダ 杏仁豆腐	〇ソフト食 ごはん 松風焼き かぼちゃの炒め物 みそ汁	おや つ	
		6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
期 食	芋粥 いんげんの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	クリームエスカルゴ(パン) ほうれん草の炒り卵 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 大根のべっこう煮 オクラの青じそ和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	梅粥 厚焼き卵 白菜の昆布和え 牛乳	ごはん 揚げナスの炒め物 チンゲン菜のごま和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 牛乳	期 食
昼 食	ツナチャーハン 春巻き わかめスープ オレンジゼリー	〇〇 ごはん あじの山椒焼き 厚揚げと野菜の炒め物 みそ汁(もやし・ねぎ)	〇〇 ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ 卵スープ	〇〇 ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き がんもの煮物 すまし汁(わかめ・麩)	〇旬の魚 ごはん ブリ大根 キャベツの煮浸し なめこ汁	〇〇 根菜カレー 福神漬 マカロニサラダ	〇〇 焼きそば カリフラワーのサラダ けんちん汁	昼 食
おや つ	ミニチョコマフィン 紅茶	薄皮まんじゅう 煎茶	プリン レモンティー	やわらかおかし ほうじ茶	抹茶まんじゅう 煎茶	カステラ 紅茶	ベーコン蒸しパン(手作り) 紅茶	おや つ
夕 食	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の沢煮 ピーマンのおかか炒め みそ汁(麩・玉ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのからし和え みそ汁(白菜・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん たらものムニエル 小松菜のレモン風味サラダ コンソメスープ(カリフラワー)	〇ソフト食 ごはん つくねの照り焼き 豆腐のきのこあんかけ みそ汁(さつまいも・人参)	〇ソフト食 ごはん ポトフ ごぼうサラダ フルーチェ	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の中華炒め もやしのさっぱり和え 春雨スープ	〇ソフト食 ごはん メバルの鳴門煮 卵の花 みそ汁(里芋・人参)	夕 食
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
期 食	カニ粥 里芋の煮つ転がし 小松菜のささみ和え 牛乳	食パン(マーメイド) スクランブルエッグ アスパラサラダ 牛乳	ごはん じゃがいもの甘辛炒め 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン 洋風炒め フルーツ(パイナップル) 牛乳	わかめ粥 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 牛乳	ごはん ほうれん草の生姜炒め カリフラワーのサラダ みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) ピーマンとウィンナーのソテー フルーツ(みかん缶) 牛乳	期 食
昼 食	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと大豆のサラダ みそ汁	〇〇 ごはん 豚肉の利休煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	〇味めぐり 滋養果 焼きさばそうめん さといものいとこ煮 すまし汁(麩・三つ葉)	〇〇 ごはん ハンバーグ 大根のサラダ コーンスープ	〇〇 秋の焼き込みごはん カレイの煮付け れんこんの炒め物 みそ汁(とうがん・薄揚げ)	〇〇 ごはん 八宝菜 蒸し餃子 卵スープ	ごはん 豚肉の金平炒め 和風サラダ みそ汁	昼 食
おや つ	きみしぐれ ほうじ茶	シエルケーキ 紅茶	はちみつケーキ 紅茶	おはぎ(さつまいも) 煎茶	ベビーあんドーナツ レモンティー	栗まんじゅう ほうじ茶	チヂミ(手作り) 煎茶	おや つ
夕 食	〇ソフト食 ごはん 蒸し鶏の甘酢かけ きのこの炒り煮 みそ汁(麩・白菜)	〇ソフト食 菜飯 ぎせい豆腐 とうがんの和風あんかけ みそ汁(ちんげん菜)	〇ソフト食 ごはん 牛肉と花野菜のオイスター炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ(わかめ・人参)	〇ソフト食 ごはん さわらの幽庵焼き カリフラワーのゆかり和え みそ汁(もやし・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん ちゃんこ鍋風 オクラのおかか和え フルーツ寒天	〇ソフト食 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 菜の花の錦糸和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	〇ソフト食 ごはん ぶりのねぎ塩焼き 大根田楽 すまし汁(麩・春菊)	夕 食
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
期 食	たまご粥 がんもの煮物 かぼちゃサラダ 牛乳	ショコラロール オムレツ 大根のツナ和え 牛乳	ごはん 小松菜の煮浸し 切干大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) ブロッコリーのカレーソテー オクラのマヨサラダ 牛乳	葉粥 揚げナスの田楽 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	ごはん 炒り豆腐 アスパラの辛子マヨ和え みそ汁 牛乳	ミニ食パンイチゴ じゃがいものトマト炒め フルーツ(パイナップル) 牛乳	期 食
昼 食	チキンライス クリームコロッケ ひじきサラダ ポタージュスープ	〇〇 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢和え みそ汁(ごぼう・人参)	〇〇 ごはん ブリの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・もやし)	〇〇 ちらし寿司 春菊の白和え 赤だし(なめこ・ねぎ)	〇〇 ごはん 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ みそ汁(麩・ほうれん草)	〇無農薬野菜 ごはん カブのシチュー ホタテフライ キャベツと小松菜のサラダ	カレーうどん さといものずんだ和え 切干大根のサラダ	昼 食
おや つ	チーズ蒸しケーキ 紅茶	牛乳ケーキ レモンティー	コーヒーゼリー ほうじ茶	パウムクーヘン 紅茶	ミルクまんじゅう 煎茶	やわらかおかし ほうじ茶	プリンアラモード レモンティー	おや つ
夕 食	〇ソフト食 ごはん たらもの焼き南蛮漬け いんげんの炒め物 呉汁	〇ソフト食 ごはん 豆腐とえびの塩炒め 肉シウマイ ワンタンスープ	〇ソフト食 ごはん 肉団子と根菜の煮物 ほうれん草の卵和え すまし汁(豆腐・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん ひじきオムレツ 野菜炒め コンソメスープ(白菜・人参)	〇ソフト食 ごはん あじの野菜あんかけ かぼちゃのきんぴら みそ汁(大根・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 鶏肉のガーリック炒め 大豆サラダ 中華スープ(ちんげん菜・コーン)	〇ソフト食 ごはん 白身魚の揚げ煮 酢味噌和え すまし汁(そうめん・麩)	夕 食
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)				
期 食	ゆかり粥 厚揚げの甘辛煮 白菜のお浸し 牛乳	食パン(マーガリン) かぼちゃソテー スパゲティサラダ 牛乳	ごはん 大根の煮物 小松菜の湯葉和え みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン ブロッコリーのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳				期 食
昼 食	〇〇 ごはん 牛肉のしぐれ煮 もやしのごま酢和え みそ汁(小松菜)	〇〇 ごはん 白身魚のマヨコーン焼き ブロッコリーのサラダ カレースープ	〇〇 ごはん 筑前煮 チンゲン菜のわさび和え みそ汁(玉ねぎ・絹さや)	〇〇 ごはん 豚肉のガーリック炒め キャベツの中華和え にら玉スープ				昼 食
おや つ	よもぎ饅頭 煎茶	あんずケーキ 紅茶	たい焼きクリーム ほうじ茶	〇お誕生日ケーキ ヘーゼルナッツ&モカケーキ 紅茶				おや つ
夕 食	〇ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 揚げナスのそぼろ煮 みそ汁(大根・ねぎ)	〇ソフト食 わかめごはん 常夜鍋風 ひじきの炒め煮 フルーツヨーグルト	〇ソフト食 ごはん 千草焼き さつまいもの黒ごま炒め すまし汁(はんぺん・ねぎ)	〇ソフト食 ごはん 赤魚の味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁	夕 食			

*都合により献立を変更することがあります。