

11月度月間献立表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日 日	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	11 月 1 日 金	11 月 2 日 土
朝食						パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干とツナの煮物 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食						白身魚としめじのバター醤油 青菜の煮浸し ほん酢和え 味噌汁 フルーツ	～岡山県 ご当地メニュー～ デミカツ丼 きのこソテー ゆず香和え 味噌汁 フルーツ
間食						白あん羹	しっとりブチケーキ
夕食						ご飯 豆腐の五目あんかけ ビーフンソテー 長芋の梅肉添え 清汁 浅漬け	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき煮 大根和風サラダ 味噌汁 漬物
熱量	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1595 kcal	1661 kcal
蛋白	g	g	g	g	g	66.1 g	66 g
塩分	g	g	g	g	g	7.1 g	8.2 g
	11 月 3 日 日	11 月 4 日 月	11 月 5 日 火	11 月 6 日 水	11 月 7 日 木	11 月 8 日 金	11 月 9 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご ちんげん菜お浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ほん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんも野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 肉団子トマト煮込み じゃが芋の青のり炒め コールスロー スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ 卵と葱の炒め物 ブロッコリーくるみ和え 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 半片と野菜の煮物 チンゲン菜おかつ和え 味噌汁 フルーツ	ベーコンきのこスパゲティ あさりのソテー スープ フルーツ	ご飯 プリのんにく醤油焼き さつまいもレモン煮 キャベツ生姜風味和え 清汁 フルーツ	～霜月御膳～ ねぎとろ丼 茶碗蒸し 磯和え 赤だし スープ フルーツ	パン 鶏肉としめじのクリーム煮 彩り野菜のガーリックソテー グリーンサラダ スープ フルーツ
間食	抹茶パンバロア	バウムクーヘン	いちごゼリー	シュークリーム	きなこミルクムース	スイスロール	芋ようかん
夕食	ご飯 鯖の照り焼き 冬瓜の白だし煮 ナムル 味噌汁 漬物	ご飯 赤魚の生姜煮 高野豆腐含め煮 いんげん胡麻ドレ和え 味噌汁 漬物	ご飯 白身魚の香草焼き 南瓜の甘煮 もやしの和え物 清汁 浅漬け	ご飯 鶏肉と野菜の炒め 蓮根の金平 春雨のさっぱり和え 味噌汁 煮豆	ご飯 柳川風 青菜とツナの炒め物 かぶ酢の物 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉の玉葱ソース 刻み昆布とさつま揚げ炒め オクラわさび和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ じゃがいも煮ころがし いんげんピーナツ和え 味噌汁 漬物
熱量	1539 kcal	1676 kcal	1588 kcal	1504 kcal	1676 kcal	1692 kcal	1486 kcal
蛋白	56.7 g	67.7 g	64.6 g	47 g	70.5 g	77.2 g	62.5 g
塩分	6.7 g	7 g	8.5 g	9.5 g	6.9 g	9 g	9.4 g
	11 月 10 日 日	11 月 11 日 月	11 月 12 日 火	11 月 13 日 水	11 月 14 日 木	11 月 15 日 金	11 月 16 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切り干し大根煮 ブロッコリーのおかつ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 炒り豆腐 菜の花和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルウイナー ツナ入りコールスロー 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 切干酢の物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つくね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ チーズオムレツ パンキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げ炒め煮 青菜のごま和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 麻婆茄子 ビーフン炒め 青菜ほん酢和え 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のレモンソテー 野菜炒め 白菜辛し和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め うの花 春雨和え物 清汁 フルーツ	焼きうどん 海老シューマイ スープ フルーツ	ご飯 タラの香味焼き 筍の煮物 青菜わさび和え 味噌汁 フルーツ	カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 プリの漬焼き 金平ごぼう キャベツゆかり和え 味噌汁 フルーツ
間食	マンゴープリン	ベアクリームワッフル	牛乳寒天	マドレーヌ	抹茶ようかん	ババロア	人形焼き
夕食	ご飯 鯖の味噌煮 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し 清汁 漬物	ご飯 あじつみれ煮 ふき炒め 錦糸和え 清汁 浅漬け	ご飯 赤魚のみりん漬け 絹揚げの生姜醤油 青菜のさっぱり和え 味噌汁 漬物	ご飯 水たき風 あさりのバター醤油炒め もやし大葉和え 味噌汁 煮豆	ご飯 鶏のさっぱり煮 里芋の味噌田楽 沢庵和え 清汁 漬物	ご飯 鰯柚子味噌焼き がんもの含め煮 もずく酢 味噌汁 佃煮	ご飯 挽肉と冬瓜のピリ辛煮 蓮根の青のり炒め ほうれん草のなめ茸和え 清汁 漬物
熱量	1514 kcal	1503 kcal	1619 kcal	1438 kcal	1522 kcal	1667 kcal	1541 kcal
蛋白	58.9 g	60.3 g	67.6 g	57 g	65.8 g	66.3 g	58 g
塩分	6 g	8 g	7.1 g	7.6 g	7.5 g	7.5 g	7 g
	11 月 17 日 日	11 月 18 日 月	11 月 19 日 火	11 月 20 日 水	11 月 21 日 木	11 月 22 日 金	11 月 23 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野豆腐卵とし 大根とゆずの甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ブロッコリードレッシング和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラの和え物 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	パン ポタージュスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 切干とツナの煮物 かにかまサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	白身魚の和風ムニエル 五目豆 青菜のおかつ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 ビーマンの甘辛炒め ぬた和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 海老団子甘酢あん 切干の煮物 青菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	けんちんそば 竹輪の磯部揚げ フルーツ	ご飯 和風ハンバーグ 南瓜の含め煮 もやしの甘酢和え 清汁 フルーツ	鶏肉のバーベキューソース 魚河岸揚げ煮 辛子和え 味噌汁 フルーツ	いもご飯 プリの照り焼き ふきの煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 フルーツ
間食	コーヒゼリー	チョコドーナツ	ロールケーキ	♥ 今月のスペシャルおやつ ♥	栗ようかん	りんご蒸しパン	チョコレートババロア
夕食	ご飯 八宝菜 餃子 もやしの胡麻酢 スープ 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き ひじき炒り煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 煮豆	ご飯 豆腐肉味噌かけ 春雨のあさり煮 いんげんくるみ和え 清汁 佃煮	ご飯 赤魚の煮付け キャベツとエリンギの炒め 梅ドレ和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 たらの中華蒸し 冬瓜の海老あんかけ 青菜のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草和え物 清汁 漬物	ご飯 豚肉の味噌炒め 豆腐の豆乳煮 ごぼうサラダ 清汁 漬物
熱量	1511 kcal	1751 kcal	1604 kcal	1505 kcal	1567 kcal	1563 kcal	1668 kcal
蛋白	64.1 g	78.5 g	63.6 g	74.3 g	61.1 g	64.8 g	67.5 g
塩分	6.7 g	7.6 g	8.9 g	8.5 g	7.8 g	8.5 g	7.2 g
	11 月 24 日 日	11 月 25 日 月	11 月 26 日 火	11 月 27 日 水	11 月 28 日 木	11 月 29 日 金	11 月 30 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼きたまご ちんげん菜お浸し ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールオニオンソース スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉じゃが 白菜ほん酢和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 高野豆腐と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の煮物 小松菜といたけ和え 牛乳 フルーツ
昼食	白身魚のマスタード焼き じゃが芋とベーコン炒め キャベツ香りとえ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の治部煮 ごぼうの山椒風味 白菜酢の物 清汁 フルーツ	ご飯 アジフライ 里芋の胡麻みそ煮 小松菜わさびマヨ和え 味噌汁 フルーツ	カレーうどん 揚げ出し豆腐 フルーツ	ご飯 鶏チリ 野菜の塩麹炒め 切干さっぱり和え 中華スープ フルーツ	ご飯 厚揚げと野菜のオイスター炒め 冬瓜の葛煮 オクラなめ茸和え 清汁 フルーツ	ご飯 親子煮 揚げ茄子の浸し かぶとツナのサラダ 清汁 フルーツ
間食	フルーツあんみつ	ようかんロール	抹茶ゼリー	ココアワッフル	いちごババロア	あんドーナツ	バインゼリー
夕食	ご飯 豚肉のわ焼き ふるふき大根 春雨サラダ 清汁 漬物	ご飯 ほっけの塩麹焼き 半片の煮物 もやしのごま和え 味噌汁 漬物	ご飯 すき焼き 温泉卵 じゃこ和え 清汁 漬物	ご飯 たらのおろし煮 インゲンの塩炒め かぶのしその実和え 味噌汁 煮豆	ご飯 おでん 酢の物 清汁 浅漬け	ご飯 鰯の山椒焼 車麩の煮物 千切長芋 味噌汁 佃煮	ご飯 豚肉甘辛炒め 蒸し豆腐かあん キャベツ海苔和え 味噌汁 漬物
熱量	1555 kcal	1560 kcal	1784 kcal	1635 kcal	1595 kcal	1630 kcal	1682 kcal
蛋白	62.5 g	63.6 g	65.9 g	64.8 g	75.8 g	67.5 g	67.8 g
塩分	7.2 g	7.3 g	7.7 g	8.8 g	7.8 g	7.1 g	8.3 g

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。