

2024年11月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
朝食	<p>／知っていますか？／ 秋バテ!!! 秋バテを放置してしまうと免疫力の低下から体調を崩しやすくなります。体がだるい、食欲がない、...それは秋バテかもしれません！本格的な冬が来る前に秋バテを予防しましょう☆</p> <p>質の良い睡眠、適度な運動、体を温める食材を摂るなどして元気に過ごしましょう。</p>					ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	<p>11月8日は いい歯の日です。 </p> <p>8020運動をご存じですか？80歳以上でも20歯以上の自分の歯を保ちご飯を美味しく食べられるようにしようという運動です。歯ごたえのあるものをしっかり噛んで食べるようにしましょう。 健康的な歯を維持するためにも口内トラブルの予防が必要不可欠です。定期的に歯科検診を受けると良いでしょう☆</p>					ごはん 豚の和風炒め 奴豆腐 大根の香味ドレ和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚子茶煮 大豆煮 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁
夕食	<p></p>					ごはん 千草蒸し 金平牛蒡 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 蓮根と竹輪の煮物 もやしの白ゴマ和え 豚汁
						1427kcal	1442kcal
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン ほうれん草オムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鰯の照り煮 キャベツと鶏の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん ミートローフ ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	チキンカレー 漬物 ホタテフライ 白ナンの洋風お浸し ミルク寒天マンゴーソース	いなり寿司 わかめうどん 烏賊糸炒焼き 野菜豆	ごはん ホキのソテー 切干大根の煮物 青梗菜の白ゴマ和え 味噌汁	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ
夕食	ごはん 八宝菜 じゃが芋と鶏の煮物 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ	ごはん シロネダラの揚げ浸し 大根と豚の塩だしトロミ炒め キャベツの大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 スパサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 寄せ鍋風 蓮根の炒め生酢 漬物	ごはん メルの生姜煮 大根と豚の炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ とろろ汁	ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋の旨煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 清汁
	1312kcal	1436kcal	1552kcal	1430kcal	1361kcal	1445kcal	
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー フルーツ	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 梅くらげ	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 佃煮	ごはん 豚の和風炒め 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁 フルーツ	海鮮ちゃんぽん 高野のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ	ごはん 豚カツのおろしあんかけ 卵の花 味噌汁 のり佃煮	散らし寿司 ひじきと鶏の炒め煮 白菜のお浸し かきたま汁	握り寿司企画	高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根のハンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん 鮭の柚庵焼き 金平牛蒡 ポテトサラダ 清汁
夕食	ごはん 蒸し鶏の梅ソース 白菜と豚の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁	ごはん ハンガシウスの煮付け 牛蒡と豚の金平 法連草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 ふかしじゃが ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 フルーツ	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚の炒め物 味噌汁 はちみつ練り梅	ごはん 肉じゃが 奴豆腐味噌だれ ブロッコリーのピリ辛和え 清汁	ごはん クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉葱とツナのマリネ 味噌汁
	1289kcal	1348kcal	1450kcal	1394kcal	1479kcal	1336kcal	1495kcal
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン ミートオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 梅くらげ
昼食	豚の生姜井 一口がんもの煮物 法連草の麦味噌和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根金平 とろろの梅和え 清汁	鶏の照り焼き井 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん メルの山椒煮 キャベツの炒め物 青梗菜のハンパンドレサラダ 味噌汁	かき揚げうどん 烏賊糸炒焼き さつま芋サラダ	ごはん 鶏のねぎ焼き 白菜と豚の塩だしトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ポークカレー 漬物 カニクリームコロッケ ブロッコリーのサラダ ミルク寒天杏ソース
夕食	ごはん 銀ひらすのグリル 絹揚げの煮物 もやしの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーの胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん ハンガシウスの甘酢あん 高野のサイコロ煮 うまい菜の和え物 味噌汁	ごはん ポークチャップ 南瓜の含め煮 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 大根と豚の煮物 胡麻豆腐 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き キャベツの炒め物 カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁	ごはん おでん 金平牛蒡 高菜炒め
	1401kcal	1418kcal	1377kcal	1351kcal	1344kcal	1420kcal	1556kcal
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン チキンピカタ コンソメスープ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 佃煮	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん いかつみれ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の生姜煮 もやしと豚の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	ゆかり御飯 お好み焼き 白ナと鶏の炒め物 大根のごま酢 味噌汁	ねぎとろ井 絹揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん チーズメンチカツとエビフライ 切干大根の煮物 春雨サラダ ポタージュ	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 白菜と鶏の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚のオイスター炒め えびシューマイ 味噌汁 フルーツ	ごはん 秋刀魚の山椒煮 蓮根金平 さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆と鶏の煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のマスタード焼き 牛蒡と豚の炒り煮 キャベツのピーナッツドレサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと千草焼き 白菜の炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん アブラカレイの煮付け もやしと豚の炒め物 青梗菜の山葵和え 赤だし	ごはん 蒸し鶏のごまソース 大豆と豚のカレー炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ハンガシウスの味噌煮 奴豆腐なめ茸あん キャベツの和風ドレサラダ 清汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁
	1410kcal	1590kcal	1357kcal	1420kcal	1358kcal	1474kcal	1464kcal