11月

# 今週の献立　11月1日　～　11月5日

号室　　様

♪鍋・煮込み料理月間♪
急ぎ足で季節が進んでまいりました。肌寒い季節に体の温まる煮込み料理を盛り込みました。以前ご好評いただいた「ほうとう」も再登場致します。

ぜひご賞味ください。

| | | 11/1(火) | 11/2(水) | 11/3(木) | 11/4(金) | 11/5(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A（和食） | 竹輪とはんぺんの煮物<br>ミモザサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>493kcal / 3.2g | 納豆＆鶏つくね<br>コールスローサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>468kcal / 2.6g | 信田煮<br>ポテトサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>煮豆<br>469kcal / 3.1g | エビつみれの生姜煮<br>花野菜サラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>401kcal / 3.1g | 野菜と挽肉の炒め物<br>コーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>436kcal / 2.7g |
| | B（洋食） | フレンチトースト<br>ミモザサラダ<br>りんごジュース<br>ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ<br>456kcal / 2.2g | 青菜と茸ｿﾃｰ<br>コールスローサラダ<br>クロワッサン<br>トマトスープ<br>426kcal / 2.6g | パプリカのキッシュ<br>ポテトサラダ<br>チーズパン<br>野菜スープ<br>502kcal / 2.6g | 蒸し鶏の白湯ｽｰﾌﾟ<br>花野菜サラダ<br>食パン<br>野菜ジュース<br>421kcal / 2.9g | サンドイッチ（ツナ）<br>コーンサラダ<br>フルーチェ（りんご）<br>コンソメスープ<br>423kcal / 2.6g |
| 昼食 | A | ﾍﾞｰｺﾝと野菜のﾋﾟﾗﾌ<br>チョップドサラダ<br>豆腐のﾅｹﾞｯﾄ<br>ポタージュスープ<br>ぶどうゼリー<br>596kcal / 2.9g | 鱈の幽庵焼き<br>もずく酢<br>じゃが芋のきんぴら<br>ご飯<br>みそ汁<br>黄桃缶<br>438kcal / 3.2g | ①牛すき煮<br>蕪の甘酢漬け<br>茄子の炒め物<br>ご飯<br>清まし汁<br>抹茶ゼリー<br>633kcal / 3.0g | 鰈の煮つけ<br>梅じゃこサラダ<br>南瓜のいとこ煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>パイン缶<br>535kcal / 2.9g | 回鍋肉<br>春雨の和え物<br>水餃子<br>ご飯<br>中華白湯スープ<br>ピーチゼリー<br>625kcal / 3.2g |
| | B | | | ②温玉たぬき蕎麦<br>蕪の甘酢漬け<br>茄子の炒め物<br>抹茶ゼリー<br>513kcal / 3.1g | | |
| 夕食 | A | 白身魚の南蛮ｿｰｽ<br>青梗菜のお浸し<br>冬瓜のカニ餡かけ<br>ご飯<br>みそ汁<br>458kcal / 3.0g | 鶏のもろみ味噌焼き<br>オニオンサラダ<br>高野豆腐の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>475kcal / 2.8g | 赤魚の和風餡かけ<br>胡瓜ともやしの柚子胡椒和え<br>薩摩揚げの煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>495kcal / 3.1g | 豚肉の生姜焼き<br>根菜甘辛炒め<br>青菜となめ茸の和え物<br>ご飯<br>清まし汁<br>516kcal / 2.7g | 鯵のピリ辛焼き<br>さつま芋のサラダ<br>卯の花<br>ご飯<br>みそ汁<br>480kcal / 2.8g |

①か②
どちらかに〇を付けてください

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー　/　塩分

# 11月 今週の献立　11月6日　～　11月12日　　号室　　様

| | | 11/6(日) | 11/7(月) | 11/8(火) | 11/9(水) | 11/10(木) | 11/11(金) | 11/12(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A（和食） | ｳｲﾝﾅ入玉子炒め<br>ごぼうサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>407kcal　/　3.1g | 鮭の塩焼き<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>522kcal　/　2.7g | 麩ーチャンプルー<br>ひじきサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>煮豆<br>422kcal　/　2.0g | 野菜炒め<br>三色豆のサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>384kcal　/　2.6g | 目玉焼き<br>ツナサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>336kcal　/　2.5g | はんぺんと根菜の煮物<br>ハムサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>352kcal　/　2.5g | 肉団子の照り煮<br>レタスサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>490kcal　/　2.7g |
| | B（洋食） | チーズオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>レーズンパン<br>オレンジジュース<br>351kcal　/　2.2g | 肉団子と野菜の炒め物<br>スパゲティサラダ<br>クロワッサン<br>野菜スープ<br>515kcal　/　2.5g | マヨコーントースト<br>ひじきサラダ<br>フルーチェ（ベリー）<br>トマトスープ<br>359kcal　/　2.1g | ポテチーズ焼き<br>三色豆のサラダ<br>ロールパン<br>野菜ジュース<br>481kcal　/　2.6g | ﾍﾞｰｺﾝと白菜のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ<br>ツナサラダ<br>食パン<br>いちごヨーグルト<br>504kcal　/　2.9g | スパニッシュオムレツ<br>ハムサラダ<br>ごまロール<br>コンソメスープ<br>373kcal　/　2.6g | ホットケーキ<br>レタスサラダ<br>フルーチェ（ピーチ）<br>りんごジュース<br>342kcal　/　2..1g |
| 昼食 | A | 鰆の葱塩焼き<br>キャベツの青じそ和え<br>厚揚げの含め煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>抹茶ゼリー<br>532kcal　3.2g | 鶏の竜田揚げ<br>にんじんサラダ<br>ぜんまい煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>人形焼き<br>679kcal　/　2.7ｇ | 鱈の胡麻七味焼き<br>水菜と紫玉葱のサラダ<br>筍の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>黄桃缶<br>469kcal　/　2.6g | ビーフシチュー<br>グリーンサラダ<br>ほうれん草のソテー<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>マスカットゼリー<br>646kcal　/　3.3g | 白身魚のみりん焼き<br>ｷｬﾍﾞﾂの酢味噌和え<br>薩摩揚げと人参の旨塩炒め<br>ご飯<br>清まし汁<br>人形焼き<br>488kcal　/　3.4g | かき揚げ丼<br>野菜のなます<br>南瓜のいとこ煮<br>みそ汁<br>青りんごゼリー<br>702kcal　/　3.1g | スパゲティ<br>味セレクト<br>①茄子と茸のﾐｰﾄｿｰｽ<br>②ナポリタン<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞﾊﾞｼﾞﾙ風味<br>豆腐のﾅｹﾞｯﾄ<br>コーンスープ<br>コーヒーゼリー（クラッシュ）<br>①687kcal　/　3.1g<br>②679kcal　/　3.0g |
| | B | | | | パン選択 | | | お味を①か②から<br>お選びください |
| 夕食 | | 麻婆豆腐<br>もやしの和え物<br>えびシュウマイ<br>ご飯<br>中華スープ<br>570kcal　/　3.0g | 鰤の照り煮<br>なめこのおろし和え<br>茄子とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物<br>ご飯<br>みそ汁<br>535kcal　/　2.7g | 和風ハンバーグ<br>オクラの梅和え<br>きんぴらごぼう<br>ご飯<br>みそ汁<br>550kcal　/　2.7g | 海老と玉子のﾁﾘｿｰｽ<br>胡瓜と搾菜のナムル風<br>冬瓜の含め煮<br>ご飯<br>わかめスープ<br>488kcal　/　2.8g | 鶏肉とﾋﾟｰﾏﾝのｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め<br>モロヘイヤの和え物<br>卯の花<br>ご飯<br>みそ汁<br>4659kcal　/　3.1g | 鯖の味噌煮<br>ﾒｶﾌﾞとなめこ和え<br>里芋の煮っ転がし<br>ご飯<br>清まし汁<br>498kcal　/　2.8g | 青椒肉絲風炒め<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物<br>春雨のチャプチェ風炒め<br>ご飯<br>かきたまスープ<br>517kcal　/　2.8g |

①か②
どちらかに〇を

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー　/　塩分

11月

# 今週の献立 11月13日 ～ 11月19日　　号室　　様

| | | 11/13(日) | 11/14(月) | 11/15(火) | 11/16(水) | 11/17(木) | 11/18(金) | 11/19(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A（和食） | 葱入り玉子焼き<br>ごぼうサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>426kcal / 2.2g | 肉野菜炒め<br>コールスローサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>516kcal / 2.8g | ﾌﾝﾜﾘ玉子の野菜餡<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>465kcal / 2.5g | ベーコンとｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ<br>パンプキンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ごま昆布<br>420kcal / 2.7g | ホッケの塩焼き<br>フレンチサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>397kcal / 2.3g | 納豆＆卯の花<br>コーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>414kcal / 2.2g | 野菜雑炊<br>イタリアンサラダ<br>煮豆<br>梅びしお<br>316kcal / 2.6g |
| | B（洋食） | ﾊﾑ入ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>ごぼうサラダ<br>クロワッサン<br>野菜スープ<br>429kcal / 2.6g | ツナコーントースト<br>コールスローサラダ<br>トマトスープ<br>フルーチェ（みかん）<br>441kcal / 2.2g | 茸と野菜のｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ<br>チーズパン<br>オレンジジュース<br>428kcal / 2.7g | 茸のキッシュ<br>パンプキンサラダ<br>レーズンパン<br>コンソメスープ<br>401kcal / 2.6g | ポトフ<br>フレンチサラダ<br>食パン<br>りんごジュース<br>431kcal / 2.4g | オムレツ<br>コーンサラダ<br>ごまロール<br>クリームスープ<br>431kcal / 2.5g | ラタトゥイユ<br>イタリアンサラダ<br>ロールパン<br>野菜ジュース<br>430kcal / 2.6g |
| 昼食 | A | 梅おろしチキン<br>人参くるみ和え<br>白菜と薄揚げの煮浸し<br>ご飯<br>みそ汁<br>黄桃缶<br>610kcal / 3.2g | 鮭の磯焼き（のり）<br>胡瓜と竹輪の酢の物<br>冬瓜と椎茸の煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>ぶどうゼリー<br>499kcal / 3.3g | 焼きチーズカレー<br>海藻サラダ<br>チキンナゲット<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト<br>718cal / 2.8g | 鰆のにんにく醤油焼き<br>隠元の胡麻和え<br>蓮根とｺﾝﾆｬｸの甘辛煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>バームクーヘン<br>580kcal / 2.6ｇ | 肉団子酢豚<br>水菜ともやしのサラダ<br>かに焼売<br>ご飯<br>わかめスープ<br>黄桃缶<br>458kcal / 3.5g | アジフライ<br>じゃが芋の明太和え<br>温野菜サラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>いちごゼリー<br>587kcal 3.1g | 牛皿<br>ほうれん草のお浸し<br>温泉玉子<br>ご飯<br>清まし汁<br>パイン缶<br>6k30cal / 3.4g |
| | B | | | | | 味噌ラーメン<br>水菜ともやしのサラダ<br>かに焼売<br>黄桃缶<br>501kcal / 3.5g | | |
| 夕食 | A | かれいの煮つけ<br>菜の花の辛子和え<br>里芋の田楽<br>ご飯<br>清まし汁<br>403kcal 2.9g | 肉豆腐<br>オクラの和え物<br>ひじきの炒め煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>615kcal / 3.3g | かに玉<br>きゅうりのキムチ和え<br>餃子<br>ご飯<br>中華スープ<br>473kcal / 3.2g | 鶏肉の葱味噌焼き<br>蕪の柚子和え<br>ﾋﾟｰﾏﾝと挽肉の味噌炒め<br>ご飯<br>清まし汁<br>510kcal / 3.3g | 鰯の甘露煮<br>青菜と湯葉の和え物<br>さつま芋の田舎煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>554kcal / 3.0g | 筑前煮<br>もずく酢<br>茄子の炒め物<br>ご飯<br>清まし汁<br>577kcal 3.3g | 銀ﾋﾗｽのムニエル<br>アボカドサラダ<br>蕪のミルク煮<br>ご飯<br>野菜スープ<br>494kcal / 2.9g |

①か②
どちらかに〇を
付けてください

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

# 11月 今週の献立　月　日 ～ 11月26日　号室　様

| | | 11/20(日) | 11/21(月) | 11/22(火) | 11/23(水) | 11/24(木) | 11/25(金) | 11/26(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A（和食） | 茸入り玉子焼き<br>フレンチサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>357kcal / 2.4g | 豆腐の野菜餡かけ<br>ハムサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>のり佃煮<br>358kcal / 3.2g | 肉詰めいなりの煮物<br>三色豆のサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>491kcal / 2.4g | 肉野菜炒め<br>玉子サラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>昆布佃煮<br>458kcal / 2.7g | 五目巾着煮<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>464kcal / 2.7g | 肉じゃが（朝食）<br>グリーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>梅びしお<br>426kcal / 2.3g | 鶏肉と野菜の炒め物<br>ひじきサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>449kcal / 2.3g |
| | B（洋食） | ジャーマンポテト<br>フレンチサラダ<br>チーズパン<br>トマトスープ<br>462kcal / 2.4g | 肉団子の白湯スープ<br>ハムサラダ<br>食パン<br>オレンジジュース<br>521kcal / 2.6g | グラタン風<br>三色豆のサラダ<br>ごまロール<br>コンソメスープ<br>437kcal / 2.6g | ホットケーキ<br>玉子サラダ<br>コーンスープ<br>フルーチェ（ピーチ）<br>427kcal / 2.2g | 南瓜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物<br>スパゲティサラダ<br>レーズンパン<br>野菜ジュース<br>431kcal / 2.3g | スクランブルエッグ<br>グリーンサラダ<br>クロワッサン<br>飲むヨーグルト<br>369cal / 2.8g | ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ&ｳｲﾝﾅｰ<br>ひじきサラダ<br>ロールパン<br>りんごジュース<br>523cal / 2.3g |
| 昼食 | A | 赤魚の煮つけ<br>ハムと水菜の和え物<br>ミニ厚揚げの煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>みかん缶<br>558kcal 2.8g | チャーハン<br>ザーサイの和え物<br>シュウマイ<br>玉子スープ<br>ピーチゼリー<br>601kcal / 3.2g | エビフライ<br>わかめとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの山葵和え<br>秋野菜のｶﾚｰ風味炒め<br>ご飯<br>ミルクスープ<br>パイン缶<br>566kcal / 3.4ｇ | ①秋刀魚の塩焼き<br>胡瓜と蒲鉾の酢の物<br>冬瓜の茸餡かけ<br>栗ご飯<br>清まし汁<br>おしるこ（もちなし）<br>546kcal / 3.5ｇ | 鶏肉のトマト煮<br>イタリアンサラダ<br>ミニオムレツ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>マスカットゼリー<br>590kcal / 3.0g | おでん<br>ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え<br>金平ごぼう<br>ゆかりご飯<br>みそ汁<br>みかん缶<br>523kcal / 3.2g | 三色鶏そぼろ丼<br>野菜の甘酢漬け<br>枝豆のふんわり天煮<br>みそ汁<br>抹茶ゼリー<br>596kcal 3.5g |
| | B | | | | ②けんちんうどん<br>胡瓜と蒲鉾の酢の物<br>冬瓜の茸餡かけ<br>おしるこ（もちなし）<br>513kcal / 3.1ｇ | | | |
| 夕食 | A | 煮込みハンバーグ<br>パプリカのマリネ<br>青梗菜のソテー<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>457kcal / 2.7g | 塩糀チキン<br>春菊のお浸し<br>大根と切昆布の煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>443kcal / 3g | 鮭のちゃんちゃん焼き風<br>煮豆<br>ふきと薄揚げの含め煮<br>ご飯<br>清まし汁<br>540kcal / 2.8g | 牛肉のしぐれ煮風<br>かにかまｻﾗﾀﾞ<br>里芋の煮物<br>ご飯<br>みそ汁<br>533kcal / 3.1g | 鰆の酒蒸し香味だれ<br>玉子豆腐<br>しぎ茄子<br>ご飯<br>清まし汁<br>468kcal / 2.7g | 豚肉の生姜焼き<br>ｵｸﾗとなめ茸和え<br>コンニャクの田楽<br>ご飯<br>清まし汁<br>523kcal / 3.1g | 白身魚のレモン焼き<br>コブサラダ<br>ﾐﾆｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>513kcal / 2.5g |

①か②
どちらかに〇を
付けてください

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

# 今週の献立 11月27日 ～ 11月30日　　号室　　様

| | | 11/27(日) | 11/28(月) | 11/29(火) | 11/30(水) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | A（和食） | 玉子雑炊<br>グリーンサラダ<br>煮豆<br>のり佃煮<br>312kcal / 2.6g | 高野豆腐の煮物<br>ダイスサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>漬物<br>376kcal / 2.1g | 目玉焼き<br>ごぼうサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ふりかけ<br>348kcal / 2.3g | ﾌﾝﾜﾘ玉子の野菜餡<br>コーンサラダ<br>ご飯<br>みそ汁<br>ごま昆布<br>399kcal / 2.5g | | | |
| | B（洋食） | ミートオムレツ<br>グリーンサラダ<br>レーズンパン<br>コンソメスープ<br>356kcal / 2.2g | スコッチエッグ<br>ダイスサラダ<br>ごまロール<br>オレンジジュース<br>492kcal / 2.5g | ｳｲﾝﾅと野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め<br>ごぼうサラダ<br>食パン<br>飲むヨーグルト<br>457kcal / 2.8g | サンドイッチ（ツナ）<br>コーンサラダ<br>フルーチェ（みかん）<br>コーンスープ<br>391kcal / 2.4g | | | |
| 昼食 | A | ﾒｶﾞの煮つけ<br>とろろ芋<br>冬瓜のとろみ煮<br>麦飯<br>みそ汁<br>今川焼き<br>514kcal / 2.8ｇ | あったか献立<br>南瓜のほうとう<br>野菜の酢の物<br>薩摩揚げと人参の塩炒め<br>茸ご飯<br>黄桃缶<br>658kcal / 3.2ｇ | ビーフカレー<br>ｷｬﾍﾞﾂとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ<br>コロッケ<br>コンソメスープ<br>りんごのコンポート<br>659kcal / 3.5g | ちらし寿司<br>蒸し茄子のゆず味噌かけ<br>茶碗蒸し<br>清まし汁<br>抹茶ゼリー<br>559kcal 3.2g | | | |
| | B | | | | | | | |
| 夕食 | A | 鶏のママレード焼き<br>キャロットラペ<br>じゃがバタ風炒め<br>ご飯<br>トマトスープ<br>559kcal / 2.6ｇ | 鯖の味噌煮<br>もやしと胡瓜の和え物<br>はんぺんの煮物<br>ご飯<br>清まし汁<br>454kcal / 2.8g | 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>隠元の胡麻和え<br>蓮根金平<br>ご飯<br>みそ汁<br>412kcal / 2.9g | 鰯の甘露煮<br>なめ茸おろし<br>がんもの含め煮<br>ご飯<br>みそ汁<br>476kcal / 2.5g | | | |

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分