

献立表

2023年11月献立表

★くにたち苑★



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
朝			チョコスティック&黒糖パン カレーソテー コンソメスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 チキンと野菜トマト煮 海苔和え	あんパン&黒糖ロール スクランブルエッグ コンソメスープ ヨーグルト	鮭雑炊 薩摩揚げの煮物 辛子和え	
昼			赤飯 五目卵焼き 三色なます 味噌汁 黄桃缶	御飯140g 豚肉のオイスター炒め ピーナツ和え 中華スープ バナナ	御飯 タラのおろしあん 煮浸し 味噌汁 みかん缶	ミートソースパグティ コーンスローサラダ コンソメスープ 白桃缶	
夕			御飯140g 鶏肉の照り焼き ホタテ風味和え 味噌汁 煮豆	御飯140g 鶏の治部煮 もやしのサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯140g 豚肉と里芋の味噌煮 わかめサラダ すまし汁 漬物	御飯140g 豆腐ステーキ コーンサラダ 味噌汁 うめびしお	
10時			牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース	
3時			スイスロール 【刻み・ミキ】紅茶 いちごムース	黒糖ケーキ 【刻み・ミキ】麦茶 いちごゼリー	あんドーナツ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 水ようかん	レモンケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 パナババロア	
			1516kcal 蛋白質 61.3g 脂質 46.3g 食塩 7.9g	1470kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.7g 食塩 7.1g	1428kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.3g 食塩 8g	1477kcal 蛋白質 53.5g 脂質 40.6g 食塩 7.3g	
5	6	7	8	9	10	11	
朝	かに風味雑炊 肉団子の煮物 ゆかり和え	チョコスティック&黒糖パン ソーセージケチャップ炒め カリフラワースープ ヨーグルト	帆立雑炊 茄子の煮浸し しそ風味和え	チョコスティック&黒糖パン カリフラワーソテー ベジタブルスープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 冬瓜のカニあんかけ おかか和え	あんパン&黒糖ロール かぶとウインナーミルク煮 野菜スープ ヨーグルト	洋風雑炊 オムレツ ごぼうサラダ
昼	御飯140g サバの生姜煮 おかか和え すまし汁 洋梨缶	ソース焼きそば シュウマイ 生姜和え 中華スープ 黄桃缶	御飯140g タラのタルタル焼き 胡麻和え 味噌汁 マンゴー	御飯140g チンジャオロース もやしの中華和え すまし汁 みかん缶	サンドイッチ 茄子ミートグラタン コンソメスープ パイン缶	焼き鳥丼 スナップのサラダ 味噌汁 バナナ	御飯140g 焼肉風味炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル
夕	御飯140g 鶏肉のチリソースがけ 蓮根の煮物 味噌汁 漬物	御飯140g 柳川風煮 ひじきのサラダ 味噌汁 梅びしお	御飯140g スペイン風オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	御飯140g 鶏と牛蒡の時雨煮 白菜と蒲鉾の梅和え 味噌汁 漬物	御飯140g 焼きアジ南蛮漬け 南瓜ソテー 味噌汁 たい味噌	御飯140g 豚肉のパン粉焼き 辛子マヨネーズ和え すまし汁 みかん缶	御飯140g タラバーグの野菜あんかけ 胡麻和え 味噌汁 ふりかけ
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	フルーツMixジュース	
3時	ピーチゼリー 麦茶	カステラ 【刻み・ミキ】緑茶 水ようかん(抹茶)	ロールケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 メロンムース	ひとくちまんじゅう(ゆずあん) 【刻み・ミキ】麦茶 水ようかん	チョコパウム 【刻み・ミキ】緑茶 杏仁豆腐	紅茶ケーキ 【刻み・ミキ】麦茶 オレンジゼリー	
	1458kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.9g 食塩 7.7g	1517kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45g 食塩 9.2g	1413kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.7g 食塩 6.9g	1387kcal 蛋白質 62.2g 脂質 37.2g 食塩 7.7g	1401kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39g 食塩 8.5g	1613kcal 蛋白質 62.5g 脂質 52.9g 食塩 6.1g	
12	13	14	15	16	17	18	
朝	しらす雑炊 大豆と野菜の煮物 もやしのごま和え	チョコスティック&黒糖パン スクランブルエッグ 人参スープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 菜の花炒め 甘酢和え	チョコスティック&黒糖パン 鶏とキャベツの洋風煮 コンソメスープ ヨーグルト	中華雑炊 車麩の煮物 わさび和え	クリームパン&黒糖ロール ポークビーンズ コンソメスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 ミートボール洋風煮 大根サラダ
昼	御飯140g メンチカツ おかか和え 味噌汁 りんご缶	御飯140g ポークチャップ 塩昆布和え コンソメスープ オレンジ	わかめご飯 サバのいり焼き 蓮根の炒め煮 豚汁 黄桃缶	御飯140g ミートローフ 冬瓜の帆立あん コンソメスープ ブルーベリー紅茶煮	郷土料理：富山県 御飯 ブリ大根 里芋の胡麻和え 味噌汁 フルーツカクテル	味噌けんちんうどん かぼちゃの甘煮 もやしの酢の物 白桃缶	御飯140g 鶏のさっぱり煮 ごぼうサラダ 味噌汁 パイン缶
夕	御飯140g 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの磯和え すまし汁 漬物	御飯140g カレーの煮付け 南瓜サラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯140g 松風焼き 金平ごぼう 味噌汁 のり佃煮	御飯140g 豚肉のマヨ炒め 切干大根の煮物 味噌汁 煮豆	御飯140g 海老玉 野菜炒め すまし汁 ふりかけ	御飯140g 鶏肉の味噌漬け焼き ワカメの酢の物 すまし汁 漬物	御飯140g 回鍋肉 ワカメの酢の物 中華スープ のり佃煮
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	グレープジュース	フルーツMixジュース	
3時	バナナムース 麦茶	チーズパバロアシュ 【刻み・ミキ】紅茶 チョコパバロア	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】緑茶 カクテルゼリー	もみじまんじゅう 【刻み・ミキ】麦茶 パインムース	ミニたい焼き 【刻み・ミキ】ほうじ茶 ぶどうゼリー	焼きドーナツ(チョコ) 【刻み・ミキ】ほうじ茶 パナババロア	
	1453kcal 蛋白質 49.9g 脂質 37.9g 食塩 7.2g	1404kcal 蛋白質 51.8g 脂質 43.8g 食塩 7.1g	1504kcal 蛋白質 56.1g 脂質 44.5g 食塩 8g	1559kcal 蛋白質 61.8g 脂質 49.4g 食塩 7.6g	1440kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.3g 食塩 6.6g	1476kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43.2g 食塩 8.6g	
19	20	21	22	23	24	25	
朝	青菜雑炊 イワシのかつお煮 冬瓜のくず煮	チョコスティック&黒糖パン マカロニソテー コンソメスープ ヨーグルト	洋風雑炊 はんぺん煮物 土佐和え	チョコスティック&黒糖パン 鶏じゃが洋風煮込み コンソメスープ ヨーグルト	卵雑炊 茄子味噌煮 ピーナツ和え	サケ雑炊 ソーセージソテー 辛子和え	カニ雑炊 カリフラワーのツナ炒め おろし和え
昼	御飯140g ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ 洋梨缶	肉そば 茄子の煮浸し 三色なます フルーツカクテル缶	***紅葉ランチ*** サケ親子寿司 鶏肉の紅葉焼き 海老しんじょうの炊き合わせ 友禅和え すまし汁 リンゴのコンポート	御飯140g アジフライ かぶの煮物 味噌汁 黄桃缶	御飯140g 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁 白桃缶	サンドイッチ ロールキャベツのクリーム煮 コンソメスープ パイン缶	葱塩豚丼 わさび和え 味噌汁 みかん缶
夕	御飯140g サバのみりん焼き 生姜和え さつま汁 漬物	御飯140g 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯140g 豚肉の生姜炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯140g カニ玉卵焼き 塩昆布和え コンソメスープ ふりかけ	御飯140g 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとハムの炒め物 中華スープ たい味噌	御飯140g ホキの野菜あんかけ 蓮根サラダ 味噌汁 漬物	御飯140g 擬製豆腐 磯和え すまし汁 梅干し
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	フルーツMixジュース	
3時	杏仁豆腐 麦茶	チョコチップクッキー 【刻み・ミキ】緑茶 ピーチゼリー	チョコパウム 【刻み・ミキ】紅茶 プリン	バウンドケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 カフェオレムース	黒糖まんじゅう 【刻み・ミキ】麦茶 水ようかん	誕生日会(チョコケーキ) 【刻み・ミキ】紅茶 チョコパバロア	
	1466kcal 蛋白質 57g 脂質 42.1g 食塩 8g	1672kcal 蛋白質 59.8g 脂質 59.4g 食塩 8.5g	1539kcal 蛋白質 68.5g 脂質 41.6g 食塩 9.5g	1476kcal 蛋白質 57.9g 脂質 46.4g 食塩 9.1g	1491kcal 蛋白質 57.3g 脂質 44.1g 食塩 7.9g	1313kcal 蛋白質 50.2g 脂質 36.6g 食塩 7.6g	
26	27	28	29	30			
朝	ゆかり雑炊 薩摩揚げの煮物 オクラの和え物	チョコスティック&黒糖パン ポークビーンズ コンソメスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 里芋のそぼろ煮 カニカマ和え	チョコスティック&黒糖パン ツナと野菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	帆立雑炊 ソーセージソテー もやしのごま酢和え		
昼	御飯140g 鶏肉のピザ焼き コーンサラダ コンソメスープ パイン缶	御飯140g サワラの照り焼き 茄子の生姜和え 味噌汁 りんご缶	とんこつラーメン シュウマイ ささみの中華和え 白桃缶	いなり寿司(3個) 鶏とかぶの煮物 茶碗蒸し すまし汁 みかん缶	ハヤシライス 千切りサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶		
夕	御飯140g 和風オムレツ 茄子とツナの炒め物 味噌汁 漬物	御飯140g 鶏肉の山椒焼き なめ茸和え すまし汁 ふりかけ	御飯140g サバのカレムニエル ピーナツ和え 味噌汁 梅干し	御飯140g フライ盛り ひじきの煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯140g 豚肉の生姜炒め 柚香和え 味噌汁 漬物		
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース		
3時	青りんごゼリー 麦茶	スイスロール 【刻み・ミキ】紅茶 いちごムース	ミニ今川焼き 【刻み・ミキ】ほうじ茶 水ようかん	たご焼き(苑おやつ) 【刻み・ミキ】緑茶 オレンジゼリー	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】麦茶 カクテルゼリー		
	1421kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.3g 食塩 6.8g	1418kcal 蛋白質 54.5g 脂質 44.5g 食塩 6.6g	1504kcal 蛋白質 52.5g 脂質 42.2g 食塩 8.4g	1468kcal 蛋白質 60.5g 脂質 46.1g 食塩 8.4g	1409kcal 蛋白質 45.6g 脂質 40.1g 食塩 7.8g		

