2024年11月

◆ 月間献立表 ◆

常食

長安寮

						11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)
朝食						米飯 いわしつみれの煮物 オクラのおかか和え Caふりかけ 味噌汁	米飯 ミートオムレツ ほうれん草のポン酢和え たいみそ 味噌汁	米飯 魚河岸揚げの煮物 キャベツの和え物 鉄ふりかけ 味噌汁
昼食						米飯 サワラの紅葉焼き 切昆布の五目煮 味噌汁	チャーハン 春巻き 3色ナムル 中華スープ	パン缶 ポトフ ごまドレサラダ 牛乳
間2							牛乳	
夕食						米飯 豚肉のピリ辛炒め 揚げなすの田楽 フルーツ バナナ	米飯 カレイの煮付け カリフラワーのかにかま和え リンゴプリン	米飯 豚肉のおろしソース れんこん青のり炒め フルーツ 洋梨缶
合計						エネルギー 1521 たんぱく質 59.9 脂質 45.7 食塩相当量 7.34 カルシウム 614 鉄 7.6	エネルギー 1515 たんぱく質 58.8 脂質 38.8 食塩相当量 8.19 カルシウム 790 鉄 8.3	エネルギー 1543 たんぱく質 63.2 脂質 49.2 食塩相当量 7.01 カルシウム 528 鉄 8.8
	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)	
朝食	米飯 えびつみれの煮物 白菜のしそ風味和え Caふりかけ 味噌汁	米飯 肉団子の甘辛たれ 青梗菜の辛子和え 漬物 味噌汁	米飯 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの錦糸和え 梅びしお 味噌汁	米飯 青菜とベーコンの炒め物 納豆 漬物 味噌汁	米飯 車麸の卵とじ もやしの和え物 のり佃煮 味噌汁	米飯 高野しのだ煮 いんげんの梅和え 鉄ふりかけ 味噌汁	米飯 揚えび入り野菜炒め なます たいみそ 味噌汁	
昼食	米飯 メバルのきのこあんかけ 切干大根の炒め煮 味噌汁	げんちんうどん 海鮮しゅうまい あんみつ	米飯 鶏肉のネギ塩焼き 五目煮豆 味噌汁	～誕生日会メニュー～ 栗ごはん お刺身 里芋の煮物 とろろ昆布のお吸い物	ビーフカレー フレンチサラダ ジョア	米飯 ブリのおろし煮 炒り豆腐 味噌汁	レーズンロール・ピーナツロール・ジャムロール コーンクリームシチュー カリフラワーサラダ 牛乳	
間2		牛乳		牛乳		牛乳		
夕食	米飯 鶏肉の生姜漬け焼き じゃが芋のそぼろ炒め 黒ゴマプリン	米飯 豚肉と卵の香味炒め かぶの煮物 フルーツ りんご缶	米飯 タラのごま味噌焼き 春菊のマヨポン酢和え いちごヨーグルト	米飯 八宝菜 中華和え フルーツ みかん缶	米飯 サバの照り焼き ごぼうと竹輪のピリ辛炒め フルーツ パイン缶	米飯 豚肉の焼肉タレ炒め さつま芋の甘煮 フルーツ オレンジ	米飯 五目卵焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 フルーツ 白桃缶	
合計	エネルギー 1490 たんぱく質 61.1 脂質 35.1 食塩相当量 7.60 カルシウム 608 鉄 5.8	エネルギー 1519 たんぱく質 60.8 脂質 34.7 食塩相当量 8.25 カルシウム 576 鉄 7.1	エネルギー 1486 たんぱく質 67.9 脂質 40.3 食塩相当量 7.26 カルシウム 686 鉄 11.0	エネルギー 1510 たんぱく質 61.6 脂質 40.3 食塩相当量 8.29 カルシウム 548 鉄 6.5	エネルギー 1495 たんぱく質 59.7 脂質 38.5 食塩相当量 7.23 カルシウム 568 鉄 14.9	エネルギー 1567 たんぱく質 63.8 脂質 43.0 食塩相当量 7.07 カルシウム 637 鉄 10.3	エネルギー 1525 たんぱく質 60.2 脂質 43.1 食塩相当量 7.25 カルシウム 578 鉄 6.7	
	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)	11/17(日)	
朝食	米飯 里芋と竹輪の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 鉄ふりかけ 味噌汁	米飯 はんぺんバター醤油焼き 春菊のささみ和え 漬物 味噌汁	米飯 スクランブルエッグ キャベツの塩昆布和え Caふりかけ 味噌汁	米飯 魚肉ソーセージ炒め 納豆 漬物 味噌汁	米飯 がんもの煮物 菜の花のわさび和え 梅びしお 味噌汁	米飯 オムレツ カリフラワーのごまポン酢和え Caふりかけ 味噌汁	米飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 のり佃煮 味噌汁	
昼食	米飯 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ナムル 中華スープ	米飯 サーモンフライ 小松菜炒め 味噌汁	米飯 ハンバーグ和風玉ねぎソース レンコンとツナの炒め物 味噌汁	米飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き さつま芋のバター醤油炒め 清汁	みそラーメン ぎょうざ 杏仁豆腐	米飯 カレイの昆布醤油焼き 菅梗菜ウインナー炒め 味噌汁	フレンチトースト トマトシチュー 大根サラダ 牛乳	
間2		牛乳		牛乳		牛乳		
夕食	米飯 赤魚の明太焼き ひじき大豆煮 ほうじ茶プリン	米飯 鶏肉の梅じそ焼き かぼちゃのいとこ煮 フルーツ 洋梨缶	米飯 アジの香味焼き ナスの味噌炒め フルーツ みかん缶	米飯 豆腐旨煮 おろし酢和え フルーツ バナナ	米飯 サワラの生姜煮 ブロッコリーのオーロラソースかけ フルーツ 黄桃缶	米飯 豚肉の和風炒め かぶと鶏肉の煮物 フルーツ りんご缶	米飯 タラのうすあんかけ 金平ごぼう フルーツ パイン缶	
合計	エネルギー 1490 たんぱく質 59.6 脂質 40.3 食塩相当量 7.64 カルシウム 641 鉄 10.2	エネルギー 1491 たんぱく質 62.5 脂質 34.1 食塩相当量 7.77 カルシウム 612 鉄 6.5	エネルギー 1525 たんぱく質 59.0 脂質 44.5 食塩相当量 7.22 カルシウム 577 鉄 7.8	エネルギー 1516 たんぱく質 60.2 脂質 37.5 食塩相当量 7.82 カルシウム 646 鉄 7.4	エネルギー 1489 たんぱく質 60.1 脂質 45.3 食塩相当量 7.91 カルシウム 572 鉄 7.4	エネルギー 1507 たんぱく質 62.6 脂質 44.3 食塩相当量 7.37 カルシウム 787 鉄 6.7	エネルギー 1512 たんぱく質 67.5 脂質 42.1 食塩相当量 2.10 カルシウム 629 鉄 6.5	
	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)	11/24(日)	
朝食	米飯 さつま揚げの煮物 小松菜と卵の和え物 Caふりかけ 味噌汁	米飯 厚焼き卵 オクラの梅ドレ和え 漬物 味噌汁	米飯 厚揚げのあんかけ もやしの和え物 たいみそ 味噌汁	米飯 いんげんの炒め物 納豆 漬物 味噌汁	米飯 チーズスクランブルエッグ かぶの浅漬け Caふりかけ 味噌汁	米飯 肉団子のコンソメ煮 菅梗菜の辛子和え 梅びしお 味噌汁	米飯 里芋と青菜の煮浸し カリフラワーの三杯酢和え 鉄ふりかけ 味噌汁	
昼食	たぬきそば しゅうまい 牛乳寒天(みかん)	米飯 ホキのパン粉焼き 野菜ソテー コンソメスープ	ハヤシライス ミモザサラダ ジョア	米飯 鮭の幽庵焼き 冬瓜と豚肉の炒め煮 味噌汁	米飯 鶏肉の唐揚げ 大豆とひじきのサラダ 味噌汁	まいたけごはん 赤魚粕漬け焼き 菜の花のごま和え 味噌汁	ツナサンド・ポテサラサンド かぼちゃシチュー コーンサラダ 牛乳	
間2		牛乳				牛乳		
夕食	米飯 豚肉の甘辛煮 春菊の白和え フルーツ 白桃缶	米飯 鶏肉治部煮 ナスの香味炒め フルーツ 洋梨缶	米飯 メバルの味噌漬け焼き じゃが芋と鶏肉の塩煮 フルーツ オレンジ	米飯 麻婆豆腐 中華サラダ マンゴープリン	米飯 サバの塩焼き 里芋の味噌煮 フルーツ りんご缶	米飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 フルーツ みかん缶	米飯 ブリ大根 れんこん金平 Caパインゼリー(パイン入り)	
合計	エネルギー 1569 たんぱく質 61.9 脂質 38.1 食塩相当量 10.97 カルシウム 693 鉄 9.6	エネルギー 1501 たんぱく質 60.0 脂質 42.9 食塩相当量 6.82 カルシウム 605 鉄 6.1	エネルギー 1504 たんぱく質 60.7 脂質 35.8 食塩相当量 6.94 カルシウム 709 鉄 7.4	エネルギー 1498 たんぱく質 62.5 脂質 43.7 食塩相当量 8.15 カルシウム 547 鉄 9.4	エネルギー 1594 たんぱく質 60.8 脂質 47.8 食塩相当量 6.87 カルシウム 601 鉄 7.2	エネルギー 1549 たんぱく質 64.3 脂質 40.2 食塩相当量 8.69 カルシウム 667 鉄 7.2	エネルギー 1543 たんぱく質 62.9 脂質 44.4 食塩相当量 6.79 カルシウム 836 鉄 9.7	
	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)		
朝食	米飯 海鮮ステーキ ほうれん草のごま風味和え Caふりかけ 味噌汁	米飯 卵とじ 春菊のしらす和え 漬物 味噌汁	米飯 はんぺん磯部焼き 大根のドレ和え のり佃煮 味噌汁	米飯 白菜とベーコンの煮浸し 納豆 漬物 味噌汁	米飯 いわし蒲焼 いんげんのおかか和え 鉄ふりかけ 味噌汁	米飯 ポイルウインナー 菜の花柚香和え たいみそ 味噌汁		
昼食	米飯 カレイのピリ辛焼き 筑前煮 味噌汁	塩焼きそば えびしゅうまい 抹茶風味プリン	米飯 鶏肉の梅煮 ナスの生姜炒め 豚汁	★選択食★ 天丼 鮭ちらし寿司 かぶのカニかまあんかけ なめこの赤出汁	チキンカレー チーズサラダ ジョア	米飯 ネギ塩豚炒め 南瓜の含め煮 かき玉汁		
間2		牛乳		牛乳		牛乳		
夕食	米飯 鶏肉のマスタード焼き ぜんまいの炒め煮 フルーツ 黄桃缶	米飯 タラのホワイトソース イタリアンドレサラダ フルーツ りんご缶	米飯 アジの焼き南蛮 がんもと冬瓜の煮物 ブルーベリーヨーグルト	米飯 ポークチャップ もやしサラダ フルーツ バナナ	米飯 ギセイ豆腐あんかけ 里芋とツナの白煮 フルーツ パイン缶	米飯 ホキのごま味噌漬 ひじきの炒り煮 フルーツ 洋梨缶		
合計	エネルギー 1507 たんぱく質 62.2 脂質 39.0 食塩相当量 7.00 カルシウム 575 鉄 6.9	エネルギー 1548 たんぱく質 64.6 脂質 45.0 食塩相当量 7.84 カルシウム 626 鉄 10.8	エネルギー 1546 たんぱく質 59.2 脂質 43.8 食塩相当量 8.18 カルシウム 539 鉄 9.4	エネルギー 1963 たんぱく質 70.5 脂質 55.6 食塩相当量 8.25 カルシウム 622 鉄 6.8	エネルギー 1521 たんぱく質 60.0 脂質 37.4 食塩相当量 7.08 カルシウム 1298 鉄 10.7	エネルギー 1502 たんぱく質 59.9 脂質 42.0 食塩相当量 7.99 カルシウム 626 鉄 6.1		