

令和5年11月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
21 (火)	461Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え ヨーグルト	522Kcal ご飯 豚肉のおろししょうゆ 里芋とひじき煮 ゴマ酢和え 果物	468Kcal ご飯 サワラみそ煮 カリフラワーのかにマヨかけ すまし汁 黒ゴマプリン
22 (水)	440Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	496Kcal ご飯 キンメと焼豆腐煮 切干煮 酢のもの 果物	549Kcal ご飯 ハンバーグ 辛子和え みそ汁 ムース
23 (木)	372Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヨーグルト	694Kcal ご飯 筑前煮 煮豆 わさび和え ゼリー	525Kcal ご飯 赤魚の粕漬 オクラのなめこ和え みそ汁 きなマンジェ
24 (金)	474Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 フレーク和え ヨーグルト	418Kcal たぬきそば さつまいも甘煮 小松菜の和え物 果物 牛乳	549Kcal ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 青しそサラダ けんちん汁 みつ豆
25 (土)	453Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	481Kcal チキンライス じゃが芋のカレー煮 春雨サラダ ゼリー	436Kcal ご飯 魚の更紗蒸し ごま和え 豚汁 栄養ゼリー
26 (日)	491Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト	571Kcal ご飯 サーモンフライ 里芋と人参の味噌煮 辛子和え 果物 ドリンクヨーグルト	528Kcal ご飯 麻婆豆腐 ささみのなめたけ和え みそ汁 チョコプリン
27 (月)	444Kcal ご飯 みそ汁 Caたっぷりオムレツ おろし和え ヨーグルト	530Kcal ロールパン クリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物 コーヒー牛乳	493Kcal ご飯 カジキのキノコソース わさびマヨネーズ和え みそ汁 ソフト杏仁
28 (火)	473Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	558Kcal 五目ごはん 焼き魚(ほっけ) 厚揚げ煮 おひたし 果物	502Kcal ご飯 鶏のカレー風味 キャベツときゅうりの梅和え みそ汁 ビタミンゼリー
29 (水)	444Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 菜の花シラス和え ヨーグルト	473Kcal ご飯 親子煮 れんこんのゴマ煮 大根とほたてのサラダ 果物	491Kcal ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜の生姜しょうゆ和え みそ汁 プリン
30 (木)	364Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	643Kcal ご飯 サバのみそ煮 かぼちゃの甘煮 もずくの酢の物 ゼリー	554Kcal ご飯 すき焼き風煮 焼きなす みそ汁 ムースぶどう

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

令和5年11月 予定献立表

ソフト

	朝食	昼食	夕食
21 (火)	335Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おひたし ヨーグルト	455Kcal 粥 豚肉のおろししょうゆ 里芋とひじき煮 ゴマ酢和え 果物	474Kcal 粥 みそ煮 サラダ すまし汁 黒ゴマプリン
22 (水)	347Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き 煮びたし ヨーグルト	373Kcal 粥 キンメと焼豆腐煮 切干煮 酢のもの 果物	461Kcal 粥 ハンバーグ 辛子和え みそ汁 ムース
23 (木)	386Kcal 粥 みそ汁 炒り卵 野菜炒め ヨーグルト	443Kcal 粥 筑前煮 煮豆 わさび和え ゼリー	429Kcal 粥 煮魚 青菜のなめこ和え みそ汁 きなマンジェ
24 (金)	346Kcal 粥 みそ汁 鶏のムース くるみ ヨーグルト	460Kcal 粥 煮魚 さつまいも甘煮 小松菜の和え物 果物 牛乳	488Kcal 粥 鶏肉のみそ照り焼き 青しそサラダ すまし汁 みつ豆
25 (土)	350Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	483Kcal 粥 ミートローフ風 じゃが芋のカレー煮 トマトゼリー	376Kcal 粥 煮魚 ごま和え みそ汁 栄養ゼリー
26 (日)	340Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	336Kcal 粥 フライ（ソフト） 里芋と人参の味噌煮 辛子和え 果物 ドリンクヨーグルト	530Kcal 粥 マーボー豆腐 サラダ みそ汁 チョコプリン
27 (月)	389Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	516Kcal パン粥 クリームソース煮 千切り野菜のサラダ 果物 コーヒー牛乳	434Kcal 粥 魚のバター風味 サラダ みそ汁 ソフト杏仁
28 (火)	332Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 野菜炒め ヨーグルト	500Kcal 粥 煮魚 豆腐 おひたし 果物	431Kcal 粥 鶏のカレー風味 梅和え みそ汁 ビタミンゼリー
29 (水)	347Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース 枝豆ゼリー ヨーグルト	443Kcal 粥 親子蒸し れんこんのゴマ煮 大根とほたてのサラダ 果物	493Kcal 粥 揚げ魚の甘酢あんかけ 白菜の生姜しょうゆ和え みそ汁 プリン
30 (木)	337Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	351Kcal 粥 みそ煮 南瓜の甘煮 もずくの酢の物 ゼリー	521Kcal 粥 すき焼き風煮 焼きなす みそ汁 ムースぶどう

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム