

令和6年11月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
1 (金)	439Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 青菜のなめ茸和え ヨーグルト	438Kcal ゆかりご飯 焼き魚(ほっけ) 里芋のそぼろ煮 白和え 果物、牛乳	538Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き 辛子和え みそ汁 芋ようかん
2 (土)	426Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	493Kcal ご飯 鶏のキノコソース じゃが芋のみそ煮 わさび和え 果物	518Kcal ご飯 アジ南蛮漬け 大根とほたてのサラダ みそ汁 ビタミンゼリー
3 (日)	449Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト	425Kcal カレーライス 千切り野菜のサラダ 福神漬け ゼリー ドリンクヨーグルト	542Kcal ご飯 カニ玉 ささみとほうれん草の和え物 みそ汁 栄養ゼリー
4 (月)	416Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ヨーグルト	483Kcal ホットドッグ じゃが芋のたらこ煮 卵サラダ 果物 牛乳	528Kcal ご飯 鮭の照り焼き もやしの辛子和え みそ汁 みつ豆
5 (火)	432Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え ヨーグルト	481Kcal 高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 春雨の中華風和え 杏仁豆腐	491Kcal ご飯 サワラ幽庵漬焼き 青菜のなめこ和え すまし汁 黒ゴマプリン
6 (水)	337Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ 野菜炒め ヨーグルト	577Kcal 五目ごはん 蒸魚のあんかけ 大根べっこう煮 もずくの酢の物 果物	532Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き わさび和え みそ汁 ムース
7 (木)	445Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	460Kcal ご飯 豚肉のみそ炒め 里芋煮 おかか和え ゼリー	500Kcal ご飯 サバの生姜焼 焼きなす 豚汁 ようかん
8 (金)	457Kcal ご飯 みそ汁 とろろいも 切干し大根の煮つけ ヨーグルト	430Kcal ご飯 キンメの煮付け シュウマイ おくらのナメタケ和え 果物、牛乳	535Kcal ご飯 揚げ鶏のネギソース カリフラワーのゴマドレ和え みそ汁 ゼリー
9 (土)	444Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	450Kcal カニちらしすし 蒟と厚揚げ煮 即席漬け 果物	517Kcal ご飯 魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト和え
10 (日)	434Kcal ロールパン ミルクスープ 炒り卵 トマト ヨーグルト	473Kcal チキンカレー 福神漬け 千切り大根サラダ 果物 ドリンクヨーグルト	502Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 ねぎとろ 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6年11月 予定献立表

ソフト

	朝食	昼食	夕食
1 (金)	341Kcal 粥 みそ汁 目玉焼き 枝豆ゼリー ヨーグルト	440Kcal 粥 煮魚 里芋のそぼろ煮 白和え 果物、牛乳	449Kcal 粥 豚肉の生姜焼き 辛子和え みそ汁 芋ようかん
2 (土)	331Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	419Kcal 粥 鶏のキノコソース じゃが芋のみそ煮 わさび和え 果物	480Kcal 粥 天ぷら(ソフト) 大根とほたてのサラダ みそ汁 ビタミンゼリー
3 (日)	351Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	399Kcal カレーと粥 サラダ 福神漬け ゼリー ドリンクヨーグルト	473Kcal 粥 カニ玉 おひたし みそ汁 栄養ゼリー
4 (月)	386Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース ほうれんそうゼリー ヨーグルト	417Kcal パン粥 コーヒー風味 ミートローフ風 じゃが芋のたらこ煮 サラダ 果物、牛乳	451Kcal 粥 鮭の照り焼き 辛子和え みそ汁 みつ豆
5 (火)	366Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き おろし和え ヨーグルト	383Kcal 粥 肉団子と野菜の甘酢煮 グリーンピース甘煮 サラダ 杏仁豆腐	480Kcal 粥 みそ煮 青菜のなめこ和え すまし汁 黒ゴマプリン
6 (水)	350Kcal 粥 みそ汁 オムレツ ひじき煮 ヨーグルト	489Kcal 粥 蒸魚のあんかけ 大根べっこう煮 もずくの酢の物 果物	458Kcal 粥 鶏肉のマヨネーズ焼き わさび和え みそ汁 ムース
7 (木)	346Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	487Kcal 粥 豚肉のみそ炒め 里芋煮 おひたし ゼリー	424Kcal 粥 煮魚 焼きなす みそ汁 ようかん
8 (金)	355Kcal 粥 みそ汁 とろろいも 切干し大根の煮つけ ヨーグルト	428Kcal 粥 煮魚 シュウマイ おひたし 果物、牛乳	464Kcal 粥 揚げ鶏のネギソース サラダ みそ汁 ゼリー
9 (土)	342Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	394Kcal 粥 あんかけ煮 豆腐 即席漬け 果物	485Kcal 粥 魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト和え
10 (日)	354Kcal パン粥 コーヒー風味 ミルクスープ 炒り卵 トマトゼリー ヨーグルト	423Kcal カレーと粥 福神漬け サラダ ドリンクヨーグルト 果物	441Kcal 粥 豚肉と野菜の田舎煮 ねぎとろ 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