

# 令和6年11月 予定献立表

## 常食・きざみ

|           | 朝食   | 昼食   | 夕食  |
|-----------|--|--|---|
| 1<br>(金)  | 439Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>青菜のなめ茸和え<br>ヨーグルト      | 438Kcal<br>ゆかりご飯<br>焼き魚(ほっけ)<br>里芋のそぼろ煮<br>白和え<br>果物、牛乳    | 538Kcal<br>ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>辛子和え<br>みそ汁<br>芋ようかん          |
| 2<br>(土)  | 426Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>煮ひたし<br>ヨーグルト            | 493Kcal<br>ご飯<br>鶏のキノコソース<br>じゃが芋のみそ煮<br>わさび和え<br>果物       | 518Kcal<br>ご飯<br>アジ南蛮漬け<br>大根とほたてのサラダ<br>みそ汁<br>ビタミンゼリー   |
| 3<br>(日)  | 449Kcal<br>雑炊<br>五目豆<br>漬物<br>ヨーグルト                    | 425Kcal<br>カレーライス<br>千切り野菜のサラダ<br>福神漬け<br>ゼリー<br>ドリンクヨーグルト | 542Kcal<br>ご飯<br>カニ玉<br>ささみとほうれん草の和え物<br>みそ汁<br>栄養ゼリー     |
| 4<br>(月)  | 416Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>さつま揚げ煮<br>フレーク和え<br>ヨーグルト      | 483Kcal<br>ホットドッグ<br>じゃが芋のたらこ煮<br>卵サラダ<br>果物<br>牛乳         | 528Kcal<br>ご飯<br>鮭の照り焼き<br>もやしの辛子和え<br>みそ汁<br>みつ豆         |
| 5<br>(火)  | 432Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>たまご焼き<br>おろし和え<br>ヨーグルト        | 481Kcal<br>高菜チャーハン<br>肉団子と野菜の甘酢煮<br>春雨の中華風和え<br>杏仁豆腐       | 491Kcal<br>ご飯<br>サワラ幽庵漬焼き<br>青菜のなめこ和え<br>すまし汁<br>黒ゴマプリン   |
| 6<br>(水)  | 337Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>オムレツ<br>野菜炒め<br>ヨーグルト          | 577Kcal<br>五目ごはん<br>蒸魚のあんかけ<br>大根べっこう煮<br>もずくの酢の物<br>果物    | 532Kcal<br>ご飯<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>わさび和え<br>みそ汁<br>ムース        |
| 7<br>(木)  | 445Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>煮ひたし<br>ヨーグルト            | 460Kcal<br>ご飯<br>豚肉のみそ炒め<br>里芋煮<br>おかか和え<br>ゼリー            | 500Kcal<br>ご飯<br>サバの生姜焼<br>焼きなす<br>豚汁<br>ようかん             |
| 8<br>(金)  | 457Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>とろろいも<br>切干し大根の煮つけ<br>ヨーグルト    | 430Kcal<br>ご飯<br>キンメの煮付け<br>シュウマイ<br>おくらのナメタケ和え<br>果物、牛乳   | 535Kcal<br>ご飯<br>揚げ鶏のネギソース<br>カリフラワーのゴマドレ和え<br>みそ汁<br>ゼリー |
| 9<br>(土)  | 444Kcal<br>ご飯<br>みそ汁<br>温泉卵<br>ほうれん草とベーコンの炒め物<br>ヨーグルト | 450Kcal<br>カニちらしすし<br>蒟と厚揚げ煮<br>即席漬け<br>果物                 | 517Kcal<br>ご飯<br>魚のおろし煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト和え   |
| 10<br>(日) | 434Kcal<br>ロールパン<br>ミルクスープ<br>炒り卵<br>トマト<br>ヨーグルト      | 473Kcal<br>チキンカレー<br>福神漬け<br>千切り大根サラダ<br>果物<br>ドリンクヨーグルト   | 502Kcal<br>ご飯<br>豚肉と野菜の田舎煮<br>ねぎとろ<br>みそ汁<br>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<br>(金)  | 341Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>枝豆ゼリー<br>ヨーグルト                | 440Kcal<br>粥<br>煮魚<br>里芋のそぼろ煮<br>白和え<br>果物、牛乳                    | 449Kcal<br>粥<br>豚肉の生姜焼き<br>辛子和え<br>みそ汁<br>芋ようかん          |
| 2<br>(土)  | 331Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>納豆<br>煮ひたし<br>ヨーグルト                   | 419Kcal<br>粥<br>鶏のキノコソース<br>じゃが芋のみそ煮<br>わさび和え<br>果物              | 480Kcal<br>粥<br>天ぷら(ソフト)<br>大根とほたてのサラダ<br>みそ汁<br>ビタミンゼリー |
| 3<br>(日)  | 351Kcal<br>雑炊<br>五目豆<br>うめびしお<br>ヨーグルト                       | 399Kcal<br>カレーと粥<br>サラダ<br>福神漬け<br>ゼリー<br>ドリンクヨーグルト              | 473Kcal<br>粥<br>カニ玉<br>おひたし<br>みそ汁<br>栄養ゼリー              |
| 4<br>(月)  | 386Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>鯛のムース<br>ほうれんそうゼリー<br>ヨーグルト           | 417Kcal<br>パン粥<br>コーヒー風味<br>ミートローフ風<br>じゃが芋のたらこ煮<br>サラダ<br>果物、牛乳 | 451Kcal<br>粥<br>鮭の照り焼き<br>辛子和え<br>みそ汁<br>みつ豆             |
| 5<br>(火)  | 366Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>たまご焼き<br>おろし和え<br>ヨーグルト               | 383Kcal<br>粥<br>肉団子と野菜の甘酢煮<br>グリーンピース甘煮<br>サラダ<br>杏仁豆腐           | 480Kcal<br>粥<br>みそ煮<br>青菜のなめこ和え<br>すまし汁<br>黒ゴマプリン        |
| 6<br>(水)  | 350Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>オムレツ<br>ひじき煮<br>ヨーグルト                 | 489Kcal<br>粥<br>蒸魚のあんかけ<br>大根べっこう煮<br>もずくの酢の物<br>果物              | 458Kcal<br>粥<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>わさび和え<br>みそ汁<br>ムース        |
| 7<br>(木)  | 346Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>納豆<br>煮ひたし<br>ヨーグルト                   | 487Kcal<br>粥<br>豚肉のみそ炒め<br>里芋煮<br>おひたし<br>ゼリー                    | 424Kcal<br>粥<br>煮魚<br>焼きなす<br>みそ汁<br>ようかん                |
| 8<br>(金)  | 355Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>とろろいも<br>切干し大根の煮つけ<br>ヨーグルト           | 428Kcal<br>粥<br>煮魚<br>シュウマイ<br>おひたし<br>果物、牛乳                     | 464Kcal<br>粥<br>揚げ鶏のネギソース<br>サラダ<br>みそ汁<br>ゼリー           |
| 9<br>(土)  | 342Kcal<br>粥<br>みそ汁<br>温泉卵<br>ほうれん草とベーコンの炒め物<br>ヨーグルト        | 394Kcal<br>粥<br>あんかけ煮<br>豆腐<br>即席漬け<br>果物                        | 485Kcal<br>粥<br>魚のおろし煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト和え   |
| 10<br>(日) | 354Kcal<br>パン粥<br>コーヒー風味<br>ミルクスープ<br>炒り卵<br>トマトゼリー<br>ヨーグルト | 423Kcal<br>カレーと粥<br>福神漬け<br>サラダ<br>ドリンクヨーグルト<br>果物               | 441Kcal<br>粥<br>豚肉と野菜の田舎煮<br>ねぎとろ<br>みそ汁<br>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