（献立）

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

（内容）

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

常食

R7年度

11月 予定献立表

11/5　1-2バイキング献立

昼食　：鰻の混ぜご飯　　おじや　　カップラーメン
油淋鶏　　おでん　　茶碗蒸し
さつま芋サラダ　　モンブラン
イチゴケーキ　南瓜プリン
バナナ　柿　　黄桃缶

11/10　郷土食献立（北海道）

昼食　：ごはん　　鮭のちゃんちゃん焼き風
いか団子の煮物　　青梗菜の辛し和え
スープカレー

11/19　キャラバン隊（おやつ）

おやつ：たい焼き

11/26　誕生日献立

昼食　：助六寿司　　炒り豆腐
小松菜の和え物　すまし汁（豆腐）

おやつ：ショコラケーキ

献立は都合により、変更になる事があります。

天津飯　　焼きそば　　老健　ひざし

常食

R7年度

予定献立表

日付		11月1日（土）	11月2日（日）
朝食		ごはん みそ汁（玉葱） 切干大根の煮物 梅干し 昆布豆	ごはん みそ汁（茄子） いか団子の煮物 たくあん漬 しその実漬
10時		ヤクルト	牛乳
昼食		ごはん 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー 南瓜のピーナッツ和え ミネストローネ	味ごはん 牛肉のしぐれ煮 小松菜のおかか和え 具だくさん汁
おやつ（DM）		煎餅 （煎餅）	Caウエハース （〃）
夕食		ごはん 鶏肉のみそ焼き 焼き麩の卵とじ チンゲン菜の和え物 フルーチェ	ごはん 鯖おろし煮 長芋の京風煮 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ
職員		鶏肉の照り煮	厚焼き玉子

エネルギー						1,399kcal	1,414kcal
たんぱく質						61.0ｇ	51.3ｇ
脂質						31.0ｇ	45.0ｇ
食塩						6.8ｇ	9.4ｇ

献立は都合により、変更になる事があります。

ナポリタン　　厚揚げ丼　　老健　ひざし

常食

R7年度

予定献立表

日付	11月3日（月）	11月4日（火）	11月5日（水）	11月6日（木）	11月7日（金）	11月8日（土）	11月9日（日）
朝食	ごはん みそ汁（豆腐） 野菜つみれの煮物 さくら漬 昆布豆	バタースティック ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（茄子） お好み半平の煮付 味付けなめ茸 しば漬	黒糖パン チキンボールの煮物 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（油揚げ） がんもの煮付 しそ昆布佃煮 味付けなめ茸	ごはん みそ汁（じゃが芋） 白半平の煮付 さくら漬 胡瓜漬	ごはん みそ汁（豆腐） 野菜つみれの煮物 鯛みそ
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	
昼食	味噌ラーメン エビ焼売 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト 麺×：八宝菜	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじきの五目煮 小松菜の和え物 すまし汁（花麩）	味ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 豚汁	中華丼 餃子 春雨の中華サラダ 中華スープ（なると）	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 大根と厚揚げの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え みそ汁（キャベツ）	ごはん マカロニグラタン 南瓜の炒め煮 キャベツのコールスロー コンソメスープ	【お弁当】 ごはん 鶏肉の幽庵焼き/じゃが芋の煮付 フキのおかか和え/キャベツの胡麻和え オーシャンスティックフライ/洋梨缶
おやつ（DM）	タイ焼き（キウイ）	プチケーキ（きな粉煎餅）	スナック菓子（〃）	カスタードケーキ（バナナ）	バナナカステラ（Caウエハース）	ドームケーキ（オレンジ）	ヨーグルト（〃）
夕食	ごはん カレイの照り焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（えのき）	ごはん オムレツのカニあんかけ 白菜の煮浸し 菜花の胡麻和え みそ汁（南瓜）	ごはん 豆腐のとろみ煮 さつま芋のレモン煮 胡瓜の即席漬 キウイ	ごはん カレイの塩こうじ焼き 蕪の煮物 チンゲン菜の辛し和え すまし汁（大根）	ごはん 鶏肉の生姜焼き 菜花の卵とじ 里芋のわさび和え グレープゼリー	ごはん 豚肉のオイスター炒め レンコンの煮物 ほうれん草のお浸し フルーチェ	【お弁当】 ごはん 鰆のつけ焼き/豆腐はんぺん煮 大根の煮物/しろ菜のお浸し 三色豆/みかん缶
職員	八宝菜	赤魚の照り焼き	厚焼き玉子	春巻き	鶏肉の生姜焼き	白身魚のフリッター	

エネルギー	1,400kcal	1,421kcal	1,406kcal	1,412kcal	1,433kcal	1,401kcal	1,548kcal
たんぱく質	66.5ｇ	52.3ｇ	54.5ｇ	57.3ｇ	63.2ｇ	48.9ｇ	53.0ｇ
脂質	28.6ｇ	52.4ｇ	41.2ｇ	46.3ｇ	42.6ｇ	38.8ｇ	28.8ｇ
食塩	10.8ｇ	7.3ｇ	8.4ｇ	9.9ｇ	9.3ｇ	8.5ｇ	8.0ｇ

献立は都合により、変更になる事があります。

醤油ラーメン　　天津飯　　老健　ひざし

常食

R7年度

11月 予定献立表

日付	11月10日（月）	11月11日（火）	11月12日（水）	11月13日（木）	11月14日（金）	11月15日（土）	11月16日（日）
朝食	ごはん みそ汁（しめじ） ごぼう半平の煮付 しば漬 昆布豆	スナックパン ウインナー炒め みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（さつま芋） エビ団子の煮物 梅干し さくら漬	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（白菜） 厚揚げの煮物 胡瓜漬 のり佃煮	ごはん みそ汁（南瓜） 半平の煮付 味付けなめ茸 しその実漬	ごはん みそ汁（じゃが芋） お好み半平の煮付 鯛みそ
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	
昼食	【郷土料理北海道】 ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き風 いか団子の煮物 チンゲン菜の辛し和え スープカレー	かきたまうどん 竹輪の磯部あげ 白菜の塩昆布和え ヨーグルト 麺×：チンジャオロース	ビビンバ丼 春巻き ツナと胡瓜の中華和え わかめスープ	ごはん（納豆） 白身魚の照り焼き 焼き麩の卵とじ チンゲン菜のお浸し みそ汁（白菜）	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の山椒焼き 大根の煮物 ほうれん草の白和え みそ汁（キャベツ）	【お弁当】 ごはん 銀平須の胡麻焼き/塩焼きそば 筍の炒り煮/ほうれん草のお浸し 千種焼き/みかん缶
おやつ（DM）	黒棒名門（バナナ）	上用饅頭（おかき）	イチゴクレープ（〃）	煎餅（〃）	ココアワッフル（キウイ）	どら焼き（オレンジ）	ヨーグルト（〃）
夕食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつま芋の煮物 胡瓜のおかか和え オレンジ	ごはん 赤魚の幽庵焼き 麻婆茄子 菜花のお浸し みそ汁（なめこ）	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 小松菜のソテー マカロニサラダ パイン缶	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 きんぴらごぼう ほうれん草のなめ茸和え すまし汁（玉葱）	ごはん カレイの西京焼き 白菜のかにかま煮 もやしの梅和え 黄桃缶	ごはん 豚肉の和風ソテー 長芋の柚子煮 菜花のお浸し バナナ	【お弁当】 ごはん ハニーチキン/大根の炊き合わせ チンゲン菜のソテー/人参マリネ 八幡巻き/パイン缶
職員	豚肉のケチャップ炒め	チンジャオロース	焼売	鶏肉のクリーム煮	オムレツのトマトソース	豚肉の和風ソテー	

エネルギー	1,398kcal	1,440kcal	1,389kcal	1,433kcal	1,383kcal	1,385kcal	1,487kcal
たんぱく質	56.3ｇ	58.3ｇ	46.6ｇ	62.9ｇ	59.4ｇ	57.5ｇ	55.5ｇ
脂質	38.5ｇ	55.3ｇ	44.4ｇ	44.9ｇ	45.8ｇ	32.5ｇ	30.8ｇ
食塩	8.2ｇ	9.0ｇ	8.2ｇ	8.8ｇ	7.8ｇ	8.1ｇ	6.8ｇ

献立は都合により、変更になる事があります。

そば　　麻婆丼

老健　ひざし

常食

R7年度

予定献立表

日付	11月17日（月）	11月18日（火）	11月19日（水）	11月20日（木）	11月21日（金）	11月22日（土）	11月23日（日）
朝食	ごはん みそ汁（里芋） いか団子の煮物 さくら漬 胡瓜漬	バタースティック チキンボールの煮物 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 肉詰め稲荷の煮付 しそ昆布佃煮 味付けなめ茸	黒糖パン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（しめじ） ごぼう半平の煮付 梅干し しその実漬	ごはん みそ汁（茄子） 野菜つみれの煮物 昆布豆 のり佃煮	ごはん みそ汁（さつま芋） お好み半平の煮付 しば漬 たくあん漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 豚肉の中華炒め 厚揚げの煮物 もやしのナムル 中華スープ（なると）	ごはん 赤魚の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 菜花の和え物 みそ汁（豆腐）	みそ豚丼 エビ焼売 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁（花麩）	ごはん メバルの生姜煮 きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え すまし汁（玉葱）	ナポリタン オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ 麺禁：回鍋肉	ごはん 赤魚の西京焼き 白菜とあげの煮物 ほうれん草の白和え すまし汁（玉葱）	ごはん 鯖のおろし煮 南瓜の煮物 菜花の和え物 みそ汁（里芋）
おやつ（DM）	スナック （〃）	バウムクーヘン （〃）	たい焼き （バナナ）	プチシュークリーム （〃）	もみじ饅頭 （オレンジ）	カスタードケーキ （おかき）	最中 （キウイ）
夕食	ごはん 白身魚の生姜焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ キウイ	ごはん 蒸し鶏のゴマダレ 里芋の煮物 チンゲン菜の辛し和え かきたま汁	ごはん カレイの塩麹焼き 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え フルーチェ	ごはん 鶏肉の香味焼き 茄子の煮物 白菜の塩昆布和え みそ汁（大根）	ごはん 白身魚の照り焼き さつま芋のレモン煮 玉葱とわかめの和え物 グレープゼリー	ごはん 牛肉の辛み炒め ブロッコリーの塩煮 もやしのゆかり和え バナナ	ごはん 野菜入り卵焼き 茄子と豚肉の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え パイン缶
職員	鯖の柚子胡椒焼き	豚肉のケチャップ炒め	コロッケ	鶏肉の香味焼き	回鍋肉	豚肉の生姜炒め	チョコババロア

エネルギー	1,387kcal	1,418kcal	1,373kcal	1,439kcal	1,392kcal	1,386kcal	1,446kcal
たんぱく質	56.3ｇ	64.9ｇ	59.0ｇ	56.5ｇ	50.0ｇ	59.1ｇ	56.4ｇ
脂質	38.2ｇ	48.6ｇ	34.3ｇ	62.5ｇ	32.4ｇ	40.5ｇ	38.9ｇ
食塩	9.3ｇ	7.1ｇ	8.0ｇ	7.5ｇ	9.3ｇ	7.4ｇ	8.8ｇ

献立は都合により、変更になる事があります。

魚天丼　　焼きそば　　老健　ひざし

常食

R7年度

予定献立表

日付	11月24日（月）	11月25日（火）	11月26日（水）	11月27日（木）	11月28日（金）	11月29日（土）	11月30日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） エビ団子の煮物 ピーマン漬 梅干し	スナックパン ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） 厚揚げの煮物 しそ昆布佃煮 べったら漬け	黒糖パン カリフラワーのコンソメ煮 みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁（もやし） エビ団子の煮物 味付けなめ茸 のり佃煮	ごはん みそ汁（里芋） 白半平の煮付 しば漬 ピーマン漬	ごはん みそ汁（じゃが芋） ごぼう半平の煮付 さくら漬 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	チキンカレー イカドーナッツフライ コールスローサラダ フルーチェ	ごはん メバルの塩焼き こふき芋 チンゲン菜のなめ茸和え みそ汁（南瓜）	（誕生日献立） 助六寿司 炒り豆腐 小松菜の和え物 すまし汁（豆腐）	そば 竹輪の磯辺揚げ 菜花のお浸し ヨーグルト 麺禁：厚焼き卵	ごはん 赤魚のごまみそ焼き ほうれん草のソテー 南瓜サラダ すまし汁（豆腐）	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリーの煮浸し 春雨の中華サラダ わかめスープ	五目ごはん 白身魚の照り焼き キャベツとわかめの甘酢和え 具だくさん汁
おやつ（DM）	煎餅 （〃）	水ようかん （きな粉煎餅）	ショコラケーキ （〃）	マロンクリームワッフル （〃）	ドーナッツ （スナック）	今川焼 （バナナ）	バナナカステラ （おかき）
夕食	ごはん エビチリ豆腐 春雨の炒め物 菜花のお浸し すまし汁（白菜）	ごはん 豚肉のみそ炒め もやしの炒め物 もずくと胡瓜の酢の物 すまし汁（花麩）	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ レンコンきんぴら 長芋の磯和え フルーチェ	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き さつま芋の煮物 オクラの青じそ和え みそ汁（キャベツ）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん オムレツのデミソースかけ 蕪の柚子煮 マカロニサラダ ストロベリーゼリー	ごはん 牛すき煮 茄子のおかか和え 菜花の白和え オレンジ
職員	つくね	鶏肉の照り焼き	ショコラケーキ	厚焼き卵	豚肉のオイスター炒め	エビチリ豆腐	照り焼きハンバーグ

エネルギー	1,450kcal	1,397kcal	1,392kcal	1,396kcal	1,396kcal	1,382kcal	1,441kcal
たんぱく質	44.7ｇ	54.4ｇ	50.7ｇ	53.0ｇ	58.5ｇ	36.9ｇ	62.8ｇ
脂質	44.8ｇ	50.3ｇ	37.0ｇ	48.7ｇ	35.2ｇ	31.0ｇ	45.4ｇ
食塩	10.1ｇ	7.4ｇ	9.0ｇ	8.8ｇ	8.0ｇ	10.9ｇ	7.5ｇ

献立は都合により、変更になる事があります。

厚揚げ丼　　うどん　　老健　ひざし