

（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。



日付							11月1日（日）
朝食							ごはん  みそ汁（茄子） いか団子の煮物 たくあん漬 黒豆
10時							牛乳 
昼食							味ごはん 鯖の竜田揚げ 具たくさん汁 
おやつ（DM）							イチゴクレープ（11）
夕食							ごはん 豚肉のからみそ炒め 長芋の柚子煮 オレンジ 
職員							チョコババロア

エネルギー	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	1,430kcal
たんぱく質							59.3 g
脂質							47.3 g
食塩							6.3 g

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし



日付	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）	11月8日（日）
朝食	ごはん みそ汁（豆腐） 野菜つみれの煮付 さくら漬 昆布豆	パースティック ミートボールのケチャップ煮 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 金時豆	黒糖パン チキンボールの煮物 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮付 しそ昆布佃煮 白花豆	ごはん みそ汁（じゃが芋） 白半平の煮付 さくら漬 黒豆	ごはん みそ汁（ほうれん草） がんもの煮付 のり佃煮 金時豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	味噌ラーメン エビ焼売 ヨーグルト 麺×：野菜炒め	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじきの煮付 小松菜の和え物 すまし汁（花麴）	松茸ごはん 鶏のからあげ けんちん汁	中華丼 春雨の中華サラダ 中華スープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 大根と厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え みそ汁（キャベツ）	ごはん マカロニグラタン 南瓜の洋風煮 コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子のシチュー ブロッコリーのソテー もやしの和え物 プリン
おやつ（DM）	プチシュー（Ⅱ）	プチケーキ（Ⅱ）	バウムクーヘン（Ⅱ）	カスタードケーキ（オレンジ）	バナナカステラ（バナナ）	ドームケーキ（スナック）	今川焼（おかき）
夕食	ごはん カレーの照り焼き じゃが芋の煮物 みそ汁（えのき）	ごはん オムレツ（カニあん） 白菜のゴマ酢和え みそ汁（南瓜）	ごはん 豆腐のとろみ煮 さつま芋のレモン煮 キウイ	ごはん カレーの塩麴焼き かぶの煮物 すまし汁（しめじ）	ごはん 鶏肉の生姜焼き 菜花の卵とじ グレープゼリー	ごはん 牛肉のオイスター炒め 切干大根の甘酢和え フルーチェ	ごはん 赤魚の幽庵焼き 大豆の五目煮 みかん缶
職員	杏仁豆腐	オムレツ（カニあん）	フルーツカクテル	エビ焼売	鶏肉の生姜焼き	豚肉のオイスター炒め	オムレツ

エネルギー	1,440kcal	1,389kcal	1,411kcal	1,383kcal	1,431kcal	1,478kcal	1,450kcal
たんぱく質	60.3 g	49.4 g	47.7 g	56.0 g	65.9 g	46.1 g	68.0 g
脂質	40.8 g	52.9 g	41.6 g	50.0 g	45.4 g	41.7 g	38.3 g
食塩	9.2 g	6.1 g	5.7 g	7.1 g	7.9 g	7.1 g	7.3 g

献立は都合により、変更になる事があります。



日付	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）	11月15日（日）
朝食	ごはん みそ汁（しめじ） ごぼう半平の煮付 しば漬 白花豆	スナックパン ウインナー炒め 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（さつま芋） 海老団子の煮物 梅干し 昆布豆	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（大根） 厚揚げの煮物 胡瓜漬 金時豆	ごはん みそ汁（南瓜） 半平の煮付 味付けなめ茸 黒豆	ごはん みそ汁（茄子） 肉詰め稲荷の煮付 白花豆 ピーマン漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 白身魚のマヨ焼き カリフラワーのコンソメ煮 ごぼうサラダ すまし汁（菜花）	焼きそば もやしのナムル ヨーグルト 麺×：つくね	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ	ごはん 白身魚のみりんつけ焼き きんぴらごぼう 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）	ごはん ミートローフ フライドポテト カリフラワーのオーロラ和え コンソメスープ（白菜）
おやつ（DM）	黒棒名門（バナナ）	上用饅頭（キウイ）	イチゴクレープ（Ⅱ）	ドーナツ（オレンジ）	水ようかん（スナック）	どら焼き（きな粉煎餅）	Caウエハース（Ⅱ）
夕食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 里芋の煮物 オレンジ	ごはん 赤魚の南部焼 茄子の甘辛煮 みそ汁（なめこ）	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー パイン缶	ごはん 豚肉と大豆のトマト煮 ほうれん草の卵とじ フルーチェ	ごはん カレイの西京焼き チンゲン菜のかにかま煮 黄桃缶	ごはん 豚肉の和風ソテー 長芋の柚子煮 キウイ	ごはん 白身魚の照り煮 きのこの炒め物 みかん缶
職員	鶏肉のごまみそ焼き	つくね	魚天	豚肉と大豆のトマト煮	カレイの西京焼き	豚肉の和風ソテー	プリン

エネルギー	1,439kcal	1,397kcal	1,453kcal	1,395kcal	1,451kcal	1,463kcal	1,443kcal
たんぱく質	50.4 g	53.4 g	50.3 g	54.7 g	55.6 g	62.0 g	56.9 g
脂質	50.9 g	49.5 g	53.5 g	43.7 g	48.9 g	38.2 g	53.0 g
食塩	7.4 g	7.0 g	6.7 g	7.0 g	7.4 g	6.9 g	7.3 g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

魚天丼

老健 ひざし



日付	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）	11月22日（日）
朝食	ごはん みそ汁（里芋） ほうれん草の煮浸し さくら漬 昆布豆	パタースティック 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） いか団子の煮物 しそ昆布佃煮 金時豆	黒糖パン ウインナー炒め 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（玉葱） ごぼう半平の煮付 梅干し 黒豆	ごはん みそ汁（茄子） 野菜つみれの煮付 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 たくあん漬 白花生
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	ごはん 揚げ魚のおろしかけ 茄子の煮物 カリフラワーのおかか和え みそ汁（豆腐）	みそ豚丼 胡瓜の酢の物 すまし汁（大根）	郷土食：山形県 肉そば 芋煮 だし（和え物）	ごはん お好み焼き 大根の柚子煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜）	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 白菜の煮物 ほうれん草の白和え すまし汁（玉葱）	ごはん 鯖のみそ煮 南瓜の煮物 菜花の和え物 けんちん汁
おやつ（DM）	ココアワッフル（バナナ）	バウムクーヘン（II）	たい焼き（キウイ）	プチシュー（II）	Caウエハース（II）	カスタードケーキ（きな粉煎餅）	ドームケーキ（スナック）
夕食	ごはん 豆腐ステーキ 南瓜の煮物 フルーチェ	ごはん 蒸し鶏のごまだれ 長芋の白煮 かきたま汁	ごはん 鯖の香味焼き 肉じゃが グレープゼリー	ごはん 鶏肉の香味焼き 茄子の煮物 みそ汁（大根）	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのマリネ いちごゼリー	ごはん 牛肉の辛み炒め カリフラワーの塩煮 バナナ	ごはん 野菜入り卵焼き 茄子と豚肉の甘辛炒め パイン缶
職員	豆腐ステーキ	蒸し鶏のごまだれ	厚揚げ煮	杏仁豆腐	白身魚のムニエル	牛肉の辛み炒め	メロンゼリー

エネルギー	1,432kcal	1,469kcal	1,380kcal	1,496kcal	1,384kcal	1,443kcal	1,476kcal
たんぱく質	59.0 g	65.3 g	59.0 g	53.3 g	55.6 g	58.7 g	55.6 g
脂質	41.9 g	56.1 g	32.5 g	67.6 g	34.9 g	40.3 g	41.6 g
食塩	6.7 g	5.6 g	7.2 g	7.0 g	8.1 g	7.3 g	6.2 g

献立は都合により、変更になる事があります。

厚揚げ丼

焼きそば

老健 ひざし



日付	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）	11月29日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） 海老団子の煮物 ピーマン漬 金時豆	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） ほうれん草の煮浸し 黒豆 べったら漬	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） えび団子の煮物 白花豆 のり佃煮	ごはん みそ汁（さつま芋） 白半平の煮付け しば漬 昆布豆	ごはん みそ汁（大根） ごぼう半平の煮付け 黒豆 ピーマン漬
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 コールスローサラダ プリン	ごはん メバルの塩焼き 粉吹芋 チンゲン菜のなめたけ和え みそ汁（南瓜）	誕生日献立 助六寿司 小松菜の和え物 すまし汁（豆腐）	うどん 磯辺揚げ（竹輪・南瓜） ヨーグルト 麺×：だし巻き卵	ごはん・納豆 赤魚の胡麻みそ焼き ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ すまし汁（豆腐）	ごはん 肉団子の酢豚風 ブロッコリーの煮びたし 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 具だくさん汁
おやつ（DM）	レモンケーキ（オレンジ）	水ようかん（きなこ煎餅）	ショコラケーキ（II）	マロンクリームワッフル（Caウエハース）	ドーナツ（キウイ）	今川焼（煎餅）	バナナカステラ（おかき）
夕食	ごはん えびチリ豆腐 春雨の炒め物 桃缶	ごはん 豚肉の塩麴炒め ひじきの煮付 すまし汁（白菜）	ごはん 白身魚の葱みそ焼き 長芋の白煮 フルーチェ	ごはん 鶏肉の香草パン香焼 さつま芋の煮物 みそ汁（茄子）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮 桃缶	ごはん オムレツ（デミソース） かぶの柚子煮 バナナ	ごはん 牛すき煮 キャベツの甘酢和え オレンジ
職員	メンチカツ	豚肉の塩麴炒め	ショコラケーキ	だし巻き卵	豚肉のケチャップ炒め	オムレツ（デミソース）	ヨーグルト

エネルギー	1,457kcal	1,461kcal	1,558kcal	1,402kcal	1,429kcal	1,379kcal	1,436kcal
たんぱく質	45.7 g	49.9 g	53.4 g	47.3 g	64.0 g	49.5 g	59.0 g
脂質	41.6 g	57.8 g	37.9 g	46.9 g	37.0 g	27.9 g	42.8 g
食塩	7.0 g	5.9 g	5.5 g	8.6 g	7.9 g	8.9 g	6.2 g

献立は都合により、変更になる事があります。



日付	11月30日（月）
朝食	ごはん みそ汁（茄子） 野菜つみれの煮つけ 金時豆 梅干し
10時	ヤクルト
昼食	ごはん さばの磯焼 白菜の柚子煮 ほうれん草の和え物 みそ汁（あげ）
おやつ（DM）	最中（オレンジ）
夕食	ごはん 豚肉の葱塩炒め じゃが芋の煮物 桃缶
職員	豚肉の葱塩炒め

エネルギー	1,402kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
たんぱく質	50.2 g						
脂質	34.2 g						
食塩	8.1 g						

献立は都合により、変更になる事があります。
老健 ひざし