



	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) さつま揚げの炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 肉団子のトマト煮 ミモザサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 高野豆腐の煮物 青菜の胡麻和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 牛乳	黒糖食パン マーメレードジャム ミートボール 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 青菜の和え物 みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ハムとカリフラワーソテー 南瓜サラダ 牛乳	バターロール ピーナッツ オムレツ 青菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	三色丼 なすとピーマンの炒め物 きゅうりとイカの酢の物 コンポート(みかん)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし かぼちやの煮物 白菜のわさび和え ふりかけ(たまご) フルーツ(バナナ)	かきあげうどん カリフラワーサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)グラッセ風人参 白菜の煮浸し もやしの棒々鶏風 もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 クリームコロッケとメンチカツ 付)キャベツ 蓮根の甘辛炒め 人参サラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	オムライス いかリングフライ キャベツとツナのサラダ フルーチェ	御飯 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)
15時食	【間食】カステラ 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】杏仁豆腐 【間食】紅茶
夕	御飯 赤魚の南蛮漬け 青梗菜のバターソテー 昆布豆 みそ汁(豆腐・大根菜)	御飯 さばの照り焼き 付)インゲン かぶのカニあんかけ 漬物(沢庵) みそ汁(きざみ揚げ・絹さや)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)青梗菜 じゃが芋の煮物 ゼリー(ぶどう) みそ汁(キャベツ・貝割れ)	御飯 キーマカレー 大根の中華和え 漬物(福神漬け) コンソメスープ(人参・畑菜)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)いんげん ほうれん草と卵のソテー 漬物(しその実) みそ汁(じゃが芋・しめじ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタル添える 青菜と厚揚げの煮浸し かつおおかか 豚汁	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ピーマン 大根の煮物 漬物(胡瓜漬け) 中華スープ(卵・貝割れ)
エネルギー	1736 kcal	1679 kcal	1800 kcal	1635 kcal	1759 kcal	1700 kcal	1690 kcal
水分	1326.1 g	1254.7 g	1409.4 g	1263.3 g	1104.0 g	1160.4 g	1331.5 g
蛋白質	65.4 g	64.0 g	65.1 g	68.4 g	63.4 g	65.6 g	62.9 g
脂質	45.0 g	46.3 g	48.1 g	48.5 g	43.8 g	47.4 g	54.5 g
炭水化物	271.7 g	262.8 g	282.2 g	235.9 g	283.0 g	260.5 g	239.1 g
食塩相当	7.3 g	7.3 g	7.8 g	6.9 g	7.3 g	7.7 g	7.2 g






	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 いんげんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・豆苗) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ミートボール オニオンサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 厚揚げの煮物 もやしの和え物 みそ汁(若布・ねぎ) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム オムレツ 大根の和えもの 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 キャベツのゆかり和え みそ汁(人参・玉ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム 豆腐野菜ハンバーグ キャロットサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) フィッシュソーセージと野菜ソテー ポテトサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	スパゲッティミートソース ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ) 	御飯 アジフライと帆立フライ 付)キャベツ 里芋のそぼろあん カリフラワーサラダ たいみそ フルーツ(オレンジ)	御飯 チキンソテー マヨ付)ブロッコリー 切干大根の炒め煮 うまい菜の辛子和え ふりかけ(たらこ) コンポート(マンゴー)	【秋の御膳】 きのこ御飯 鯖の柚庵焼き 付)キャベツ 茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え ラフランス	御飯 肉野菜のポン酢蒸し さつまいもの煮物 青菜のサラダ もろみみそ コンポート(白桃)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 大根の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ(さけ) コンポート(みかん)	ハヤシライス もやしと畑菜の和え物 コンポート(カクテル)
15時食	【間食】ピザまん 【間食】玄米茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 牛肉のバター醤油炒め かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) 白菜のサラダ 漬物(桜大根) みそ汁(きざみ揚げ・若布)	御飯 赤魚の菜種焼き 付)玉ねぎ・しめじ かぶの煮物 かつおおかか お吸物(豆腐・葱)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)じゃが芋 もやしの中華炒め こんぶ豆 みそ汁(きざみ揚げ・貝割れ)	御飯 鮭のマスタード焼き 付)インゲン 白菜のドレッシング和え 金時豆 かきたま汁(卵・ねぎ)	御飯 白身魚のおろしあんかけ おろしあん) 厚揚げの炒め煮 うぐいす豆 みそ汁(玉ねぎ・大根の葉)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 小松菜の煮浸し 梅干し 豚汁
エネルギー	1625 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1702 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1669 kcal	エネルギー 1716 kcal
水分	1328.3 g	水分 1058.0 g	水分 1134.5 g	水分 1044.8 g	水分 1116.1 g	水分 1089.6 g	水分 1303.2 g
蛋白質	68.5 g	蛋白質 63.9 g	蛋白質 66.9 g	蛋白質 63.4 g	蛋白質 62.9 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 67.5 g
脂質	33.8 g	脂質 45.5 g	脂質 43.6 g	脂質 55.7 g	脂質 41.7 g	脂質 50.6 g	脂質 50.2 g
炭水化物	269.1 g	炭水化物 265.2 g	炭水化物 258.5 g	炭水化物 242.4 g	炭水化物 286.1 g	炭水化物 245.8 g	炭水化物 255.2 g
食塩相当	7.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.1 g





	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) ハムと野菜ソテー マカロニサラダ みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ホット カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たらこ) 和風スクランブルエッグ ほうれん草の和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 牛乳	マーブル食パン スプレッド(マレーツ) ミートボール 白菜の和え物 牛乳	御飯 のり佃煮  ○納豆 いんげんのごまよごし みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム オムレツ 豆サラダ 牛乳	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース かぶのコンソメ煮 玉ねぎのしそ和え ふりかけ(かつお) コンポート(みかん)	御飯 鮭のオニオンソース オニオンソース) 付)スナップエンドウ しろなの炒め物 大根サラダ ふりかけ(さけ) ゼリー(青りんご)	御飯 ポークチャップ 牛蒡の炒め物 きゅうりの酢の物 ふりかけ(しそ) コンポート(りんご)	御飯 ササミチーズフライとモチカツ 付)キャベツ 里芋のそぼろあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ(たまご) オレンジ	御飯 ビーフカレー うまい菜の和え物 コンポート(カケル)	中華丼 具) カリフラワーの和え物 フルーチェ	野菜ピラフ たいめいけんグラタン(MS) ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)
15時食	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】シュークリーム 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】和風抹茶プリン 【間食】紅茶
夕	御飯 鶏の香味焼き 付)青梗菜 春雨サラダ あみえび みそ汁(小松菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のから揚げ 付)もやし(マヨ) 五目煮豆 しその実漬け 中華スープ(豆腐・わかめ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉ねぎ・人参 がんと畑菜の煮物 白花豆 お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーサラダ かつおおかか みそ汁(大根・きざみ揚げ)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ヒーマン 大根の柚子風味 昆布豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)小松菜 じゃがいもの洋風煮 漬物(沢庵) コンソメスープ(キャベツ・大根)	天津飯 焼売 棒棒鶏風 コンポート(マンゴー)
エネルギー	1696 kcal	エネルギー 1721 kcal	エネルギー 1672 kcal	エネルギー 1766 kcal	エネルギー 1757 kcal	エネルギー 1664 kcal	エネルギー 1747 kcal
水分	1107.1 g	水分 1151.2 g	水分 1060.7 g	水分 1060.7 g	水分 1224.4 g	水分 1040.8 g	水分 915.5 g
蛋白質	63.1 g	蛋白質 67.5 g	蛋白質 67.7 g	蛋白質 67.0 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 59.6 g
脂質	42.9 g	脂質 54.4 g	脂質 46.5 g	脂質 58.3 g	脂質 42.3 g	脂質 52.1 g	脂質 49.7 g
炭水化物	270.4 g	炭水化物 247.7 g	炭水化物 254.3 g	炭水化物 246.7 g	炭水化物 286.5 g	炭水化物 240.7 g	炭水化物 267.4 g
食塩相当	6.8 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 7.6 g





	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)	令和06年12月01日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁(たまねぎ・わかめ) 牛乳	レーズンロール ママレード 洋風卵炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮  〇納豆  白菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー いんげんのサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 もやしのドレッシング和え 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 もやしのポン酢和え うめびしお コンポート(白桃)	◇月イチメニュー(オムそば) オム焼きそば  フライドポテト ぶどうゼリー	御飯 白身魚の南蛮漬け もやしのソテー ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ(たらこ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)小松菜 焼ビーフン カリフラワーの和え物 ふりかけ(しそ) フルーツ(バナナ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリー炒め物 キャベツの辛子マヨ和え ふりかけ(かつお) コンポート(マンゴー)	御飯 かつとじ 大根のそぼろ炒め もやしのナムル たいみそ コンポート(みかん)	御飯 回鍋肉 春巻き マカロニサラダ ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】人形焼き 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】紅茶	【間食】練り切り 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】チョコバナバロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のトマトソース 付)玉ねぎ・絹さや 冬瓜の煮物 白花豆 コンソメスープ(わかめ・白ネギ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ピーマン 人参サラダ かつおおほか 中華スープ(豆腐・ねぎ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 豆サラダ みそ汁(白菜・きざみ揚げ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め インゲンソテー 金時豆 清汁(豆腐・わかめ)	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)青梗菜 かぼちゃの煮物 あみえび みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎと人参 なすとピーマンの炒め物 漬物(桜大根) みそ汁(豆苗・えのき)	御飯 鶏の野菜蒸し ほうれん草のバターソテー 漬物(しその実) みそ汁(ねぎ・さつまいも)
エネルギー	1711 kcal	1671 kcal	1762 kcal	1712 kcal	1662 kcal	1727 kcal	1742 kcal
水分	1263.4 g	1058.3 g	1199.0 g	1016.1 g	1208.8 g	1121.8 g	1087.2 g
蛋白質	66.7 g	66.3 g	63.8 g	63.7 g	65.1 g	64.8 g	64.9 g
脂質	34.9 g	54.4 g	47.4 g	53.9 g	35.4 g	56.6 g	54.6 g
炭水化物	289.7 g	234.7 g	274.7 g	250.5 g	278.9 g	245.2 g	252.6 g
食塩相当	7.8 g	7.3 g	8.1 g	7.4 g	7.1 g	6.6 g	6.5 g



入所のお食事のご紹介

11月14日 きのご飯 さばの幽庵焼
 <秋御膳> ほうれん草のくるみ和え



茶碗蒸し ラフランス

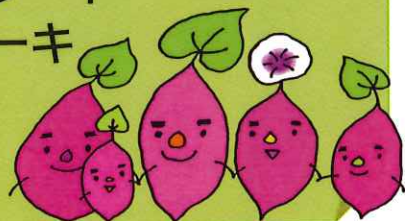


★入所11月おやつレク★
 ~大学芋~



★通所11月秋の味覚おやつ★

- どや焼きプレート
- 鳴門金時ケーキ



栗



芋

