

月間献立表

令和1年11月

ケアサポートセンター十思



		2019年11月1日(金) - 2019年11月9日(土)					2019年11月1日(金)	2019年11月2日(土)
朝食							米飯	菓子パン
							ちくわの煮物	なすのミートソース
							卵豆腐	ソファール
							味噌汁	
昼食		米飯	肉団子スープ	マカロニサラダ	マンゴプリン	米飯	焼肉	
		和え物	りんごゼリー	スープ				
		味噌汁						
		牛乳						
夕食		米飯	銀鮭塩焼き	卵いため	フルーツカクテル	米飯	鱈みそ焼き	
		味噌汁	おから	コンポート (白桃)	吸い物			
		牛乳						
		1468kcal	1309kcal					
栄養量	E	58.7g	49.7g					
	P	47.1g	26.2g					
	F	7.8g	5.9g					
	C							
		2019年11月3日(日)	2019年11月4日(月)	2019年11月5日(火)	2019年11月6日(水)	2019年11月7日(木)	2019年11月8日(金)	2019年11月9日(土)
朝食		米飯	米飯	米飯	菓子パン	米飯	米飯	菓子パン
		野菜と麩の炒め煮	さつま揚げと里芋の煮物	ひじきとちくわの煮物	野菜のポトフ	鶏肉五目煮	ちくわの煮物	なすのミートソース
		とろろ	卵豆腐	厚焼き玉子	ソファール	とろろ	卵豆腐	ソファール
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		
昼食		ちらし寿し	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		かぼちゃの煮物	和風オムレツ	豚しゃぶ	つくね焼き	かに玉	豚肉のしょうが焼き	酢鶏
		ケーキ	和え物	サラダ	酢の物	餃子スープ	なすの味噌煮	ナムル
		吸い物	黒蜜ゼリー	ぶどうゼリー	プリン	いちごムース	コーヒゼリー	オレンジゼリー
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	
夕食		米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		アラカルト	ブイヤベース風	カレイチーズ焼き	太刀魚塩焼き	赤魚煮	白身魚オーロラソース	おでん
		さつまいもきんとん	豆腐サラダ	かぼちゃマリネ	煮物	オクラ和え	ジャーマンポテト	和え物
		フルーツ (バナナ)	コンポート (りんご)	コンポート (みかん)	フルーチェ	フルーツ (キウイ)	コンポート (黄桃)	プリン
	味噌汁		スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ		
栄養量	E	1367kcal	1286kcal	1436kcal	1307kcal	1436kcal	1437kcal	1291kcal
	P	41.8g	54.6g	55.3g	51.3g	55.6g	51.3g	43.0g
	F	24.5g	27.1g	49.1g	33.4g	38.0g	45.6g	34.2g
	C	6.4g	8.2g	8.1g	5.7g	8.0g	8.1g	5.5g
		2019年11月10日(日)	2019年11月11日(月)	2019年11月12日(火)	2019年11月13日(水)	2019年11月14日(木)	2019年11月15日(金)	2019年11月16日(土)
朝食		米飯	米飯	米飯	菓子パン	米飯	米飯	菓子パン
		野菜と麩の炒め煮	さつま揚げと里芋の煮物	ひじきとちくわの煮物	野菜のポトフ	鶏肉五目煮	ちくわの煮物	なすのミートソース
		とろろ	卵豆腐	厚焼き玉子	ソファール	とろろ	卵豆腐	ソファール
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		
昼食		三色丼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		白和え	焼きとり	ホイコーロー	チキンカレー	蟹あん豆腐	鶏肉照り焼き	牛肉の梅とろろソース
		黒蜜ゼリー	ほうれん草ソテー	春雨サラダ	サラダ	トマトとザーサイの和え物	もずく酢	高野豆腐と冬瓜の煮物
		吸い物	ケーキ	マンゴプリン	フルーチェ	抹茶ババロア	ミルクプリン	水ようかん
		味噌汁	中華スープ	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
夕食		米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
		ほっけ塩焼き	鱈のきのこあんかけ	鱈粕漬	鯖文化干	メバル西京焼き	白身魚マヨネーズ焼き	麻婆豆腐
		車麩煮物	大根の甘酢生姜和え	炒り豆腐	大根きんぴら	茄子の煮物	野菜炒め	和え物
		フルーツ (キウイ)	オレンジゼリー	カルピスゼリー	コンポート (黄桃)	フルーツ (オレンジ)	フルーツ (バナナ)	オレンジゼリー
	味噌汁	味噌汁	吸い物	味噌汁	吸い物	味噌汁	スープ	
栄養量	E	1462kcal	1213kcal	1482kcal	1284kcal	1273kcal	1305kcal	1261kcal
	P	60.7g	56.3g	65.0g	44.8g	59.4g	55.2g	48.4g
	F	28.5g	26.8g	43.4g	30.3g	28.7g	40.0g	26.8g
	C	6.8g	9.4g	8.7g	5.8g	7.9g	8.8g	5.6g

月間献立表

令和1年11月

ケアサポートセンター十思

		2019年11月17日(日)	2019年11月18日(月)	2019年11月19日(火)	2019年11月20日(水)	2019年11月21日(木)	2019年11月22日(金)	2019年11月23日(土)		
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール		
	昼食	米飯 ポークチャップ 紅白なます コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏南蛮 ナポリタン ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 肉豆腐 和え物 黒蜜ゼリー 吸い物	米飯 海老チリ ナムル 白ごまプリン 中華スープ	米飯 肉団子煮物 和え物 フルーチェ 味噌汁	米飯 クリームシチュー かぶのサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 きのこ卵の炒め ぶどうゼリー 味噌汁		
		夕食	米飯 秋刀魚塩焼き おから煮 フルーツポンチ 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 卵いため コンポート (パイナップル) 味噌汁	米飯 魚の塩焼き スイートポテトサラダ フルーツ (オレンジ) 味噌汁	米飯 カレイ磯辺焼き きんぴらごぼう りんごコンポート 味噌汁	米飯 魚の中華あんからめ 長芋ともずくの酢の物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 卵焼き オレンジ 味噌汁	米飯 おでん 青菜の和え物 コンポート (みかん)	
			栄養量	E	1313kcal	1403kcal	1367kcal	1204kcal	1326kcal	1282kcal
P				48.9g	61.6g	56.1g	53.1g	51.3g	47.0g	45.3g
F	38.4g			31.9g	30.2g	20.2g	27.9g	32.1g	31.2g	
C	6.8g	10.0g		8.4g	5.8g	8.3g	10.0g	6.1g		
		2019年11月24日(日)	2019年11月25日(月)	2019年11月26日(火)	2019年11月27日(水)	2019年11月28日(木)	2019年11月29日(金)	2019年11月30日(土)		
朝食		米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール		
	昼食	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし 青リンゴゼリー 味噌汁	米飯 青椒肉絲 中華和え 抹茶水羊羹 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ 白菜の和え物 もずく酢 味噌汁	米飯 なすの味噌炒め ちぢみ りんごゼリー 中華スープ	米飯 チキントマト煮 ポテトサラダ りんごゼリー スープ	米飯 キーマカレー アボカドサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 親子煮 大根と帆立のサラダ イチゴオレゼリー 味噌汁		
		夕食	米飯 赤魚の粕漬け焼き 茶碗蒸し コンポート (黄桃) 吸い物	米飯 鯖の味噌煮 菜の花の胡麻和え フルーツ (バナナ) 味噌汁	米飯 ほっけ塩焼き ブロッコリーサラダ コンポート (パイナップル) 味噌汁	米飯 コロケ 大根の甘酢しょうが和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 秋刀魚の煮付け 田楽 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 鱈南蛮 じゃがいもずんだ和え カステラ 味噌汁	米飯 魚のチャンチャン焼き かぼちゃ煮 フルーツカクテル 吸い物	
			栄養量	E	1216kcal	1550kcal	1304kcal	1379kcal	1480kcal	1528kcal
P				52.7g	59.2g	59.9g	41.6g	55.0g	63.0g	54.7g
F	24.1g			46.6g	34.9g	38.8g	48.5g	47.3g	27.9g	
C	7.7g	8.6g		8.1g	5.3g	8.4g	9.0g	6.9g		