

2020年 11月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 火～ 7 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ごはん のり佃煮 里芋の煮物 みそ汁 みかん缶	菜飯 小松菜の炒め物 みそ汁 白桃缶	ごはん たいみそ 青梗菜のとりみ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ごはん ふりかけ オムレツ みそ汁 洋梨缶	ごはん のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 フルーツカクテル	ごはん たいみそ 春雨サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ごはん 肉団子と野菜の旨煮 春雨サラダ すまし汁	ゆかりご飯 きつねうどん 青梗菜のマネズ和え フルーツ	ごはん ★チキンポトフ または ★魚(メバル)の香草焼き ほうれん草のソテー ポタージュスープ	ごはん ★八宝菜 または ★えびチリソース ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん ★豚肉と大根の煮物 または ★メバルの生姜煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	ごはん ★鶏肉のねぎ焼き または ★たらのおろし蒸し 炊き合わせ すまし汁	握り寿司 ・サーモン・マグロ ・うまぎ・いなり寿司 ・巻き寿司 春菊の煮びたし 赤だし フルーツ
間食	味噌饅頭	ドームケーキ 牛乳	パイ饅頭 牛乳	お誕生会	炭酸饅頭 牛乳	バラエティ 牛乳	練り切り 牛乳
夕食	ごはん 鱈の中華あんかけ 菜の花の柚子風味和え 中華スープ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのわさび和え すまし汁	ごはん あじの胡麻醤油焼き 湯豆腐 みそ汁	ごはん お好み焼き なめたけ和え みそ汁	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 白菜の炒め物 すまし汁	ごはん さばの塩焼き 里芋の煮物 みそ汁	ごはん 豚肉の甘辛炒め 絹揚げと青梗菜の煮物 中華スープ
一日あたり	エネルギー 1277 kcal	エネルギー 1508 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1374 kcal	エネルギー 1267 kcal	エネルギー 1354 kcal	エネルギー 1395 kcal
	たんぱく質 47.2 g	たんぱく質 47.8 g	たんぱく質 57.3 g	たんぱく質 45.1 g	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 57.0 g	たんぱく質 52.2 g
	脂質 25.3 g	脂質 27.7 g	脂質 32.0 g	脂質 35.6 g	脂質 26.0 g	脂質 28.0 g	脂質 27.9 g
	塩分 6.2 g	塩分 7.2 g	塩分 7.6 g	塩分 6.9 g	塩分 6.5 g	塩分 7.9 g	塩分 7.3 g

2020年 11月の献立表





\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝食	焼きたてパン マンゴー缶 牛乳	ごはん うめびしお 豆サラダ みそ汁 バナナ	梅シソご飯 卵の花 みそ汁 みかん缶	ごはん のり佃煮 青梗菜のソテー みそ汁 白桃缶	ごはん うめびしお ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ごはん ふりかけ 大根の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ごはん たいみそ 青梗菜の中華和え みそ汁 洋梨缶
昼食	ココイチ特製カレー コロケ 福新漬け 野菜ジュース	ごはん ★鶏肉のオニオンソ ース または ★魚(あじ)のコーン 焼 キャベツの甘酢和え みそ汁	松茸ご飯 ★豚肉の生姜ソース かけ または ★鮭の麴焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ごはん チーズインハンバー グマトソースかけ じゃがいものソテー コンソメスープ	ごはん ★青椒肉絲 または ★魚(メルーサ)のしそ風 味焼き ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん ★魚(たら)のもろみ 焼き または ★ミートボールの和 風煮 卵の花 みそ汁	ごはん ★ホイコーロー または ★魚(たら)の甘酢あ ん かぶの旨煮 中華スープ
間食	ぶどうゼリー	芋ようかん 牛乳	どら焼き 牛乳	大福 牛乳	かすてら饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	和梨ゼリー 牛乳
夕食	ごはん、白身魚のオ イスターソース、中 華卵あんかけ、南瓜 の旨煮、おかか和え 豆腐田楽、ヨーグルト	ごはん 牛皿 菜の花ののり和え すまし汁	ごはん 魚(たら)のムニエル ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ごはん 野菜炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁	ごはん 鶏の照り煮 キャベツの酢の物 すまし汁	ごはん あじの梅煮 湯豆腐 すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 のっぺい汁
一日 あたり	エネルギー 1786 kcal	エネルギー 1313 kcal	エネルギー 1400 kcal	エネルギー 1369 kcal	エネルギー 1263 kcal	エネルギー 1275 kcal	エネルギー 1406 kcal
	たんぱく質 55.0 g	たんぱく質 55.0 g	たんぱく質 60.1 g	たんぱく質 48.5 g	たんぱく質 52.0 g	たんぱく質 48.1 g	たんぱく質 47.1 g
	脂質 66.1 g	脂質 25.2 g	脂質 25.5 g	脂質 34.2 g	脂質 25.6 g	脂質 23.4 g	脂質 33.2 g
	塩分 6.5 g	塩分 8.8 g	塩分 8.8 g	塩分 7.1 g	塩分 7.0 g	塩分 7.8 g	塩分 8.0 g

## 2020年 11月の献立表



\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝食	菓子パン みかん缶 牛乳	ごはん うめびしお スクランブルエッグ みそ汁 バナナ	菜飯 ほうれん草のサラダ みそ汁 みかん缶	ごはん のり佃煮 切干大根煮 みそ汁 白桃缶	ごはん うめびしお トマト煮 みそ汁 黄桃缶	ごはん ふりかけ 青梗菜の中華風煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ごはん たいみそ さつまいもレモン煮 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 味噌カツ 卵の花 みそ汁	ごはん ★豚肉の炒め物 または ★魚(メルーサ)のバター醤油焼き 冬瓜のカニ風味あんかけ みそ汁	高菜ご飯 がめ煮 たらこマヨネーズ和え だご汁	ごはん ★豚肉の柳川風 または ★さばの煮付け 揚げ出汁豆腐 すまし汁	ごはん フライ盛り合わせ ・メンチカツ ・あじフライ ・野菜コロッケ 青梗菜のお浸し みそ汁	散らし寿司 切干大根の炒り煮 赤だし フルーツ	チキンカレー ・チキンカツ ・コーンコロッケ キャベツサラダ フルーツ
間食	黒糖饅頭	今川焼き 牛乳	おはぎ 牛乳	クレープ 牛乳	酒饅頭 牛乳	抹茶プリン 牛乳	ロールケーキ 牛乳
夕食	ごはん 赤魚のなると煮 炊き合わせ すまし汁	ごはん パニッシュオムレツ 菜の花の湯葉和え コンソメスープ	ごはん たらのチリソースか け、白菜の柚子和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれん草の白和 え みそ汁	ごはん あじの塩焼き 炊き合わせ すまし汁	ごはん 赤魚のみりん焼き なすの田楽 すまし汁	ごはん 中華風卵焼き レバニラ炒め 中華スープ
一日 あたり	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1313 kcal	エネルギー 1393 kcal	エネルギー 1364 kcal	エネルギー 1350 kcal	エネルギー 1372 kcal	エネルギー 1623 kcal
	たんぱく質 52.8 g	たんぱく質 51.4 g	たんぱく質 57.7 g	たんぱく質 54.8 g	たんぱく質 49.4 g	たんぱく質 55.3 g	たんぱく質 52.5 g
	脂質 35.2 g	脂質 32.2 g	脂質 30.0 g	脂質 34.9 g	脂質 29.9 g	脂質 31.4 g	脂質 38.8 g
	塩分 6.1 g	塩分 7.0 g	塩分 8.0 g	塩分 6.4 g	塩分 8.3 g	塩分 7.8 g	塩分 7.3 g

## 2020年 11月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(22日～28日 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン マンゴー缶 牛乳	ごはん うめびしお 春菊のお浸し みそ汁 バナナ	梅シソご飯 だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	ごはん のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 白桃缶	ごはん うめびしお 青菜の炒め物 みそ汁 黄桃缶	ごはん ふりかけ ツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	ごはん たいみそ かぶの煮物 みそ汁 洋梨缶
昼食	ごはん ロールキャベツ ごぼうサラダ クラムチャウダー	ごはん おでん 白菜の和え物 みそ汁	ごはん ★カレー風味肉じゃが または ★魚(バサ)のオーロラ焼き 大根の胡麻酢和え みそ汁	焼きそば 白菜の胡麻和え すまし汁 フルーツ	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきのサラダ コンソメスープ	ごはん ★豚肉のマーレド <sup>o</sup> 焼き または ★魚(バサ)のマスタード <sup>o</sup> 焼き 揚げ茄子 みそ汁	栗ごはん ★筑前煮 または ★ぶりの照り焼き 青梗菜の胡麻和え 赤だし
間食	桃饅頭	シュークリーム 牛乳	いちごケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	水ようかん グリーンティ	マドレーヌ 牛乳
夕食	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 サラダ 中華スープ	わかめご飯 千草焼き オクラ酢味噌和え すまし汁	ごはん 鶏肉のカレー炒め ほうれん草の胡桃和え コンソメスープ	ごはん ミートローフ キャベツのツナ和え コンソメスープ	ごはん 魚(さわら)の香り焼き 湯豆腐 みそ汁	ごはん 卵とえびの炒め物 五目豆 みそ汁	ごはん チキンソテーマトリソース 花野菜のカレー炒め コンソメスープ
一日あたり	エネルギー 1286 kcal	エネルギー 1333 kcal	エネルギー 1403 kcal	エネルギー 1510 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー1260 kcal	エネルギー 1465 kcal
	たんぱく質 41.6 g	たんぱく質 52.5 g	たんぱく質 54.7 g	たんぱく質 46.8 g	たんぱく質 55.0 g	たんぱく質 49.2 g	たんぱく質 56.2 g
	脂質 34.9 g	脂質 32.7 g	脂質 33.6 g	脂質 39.2 g	脂質 41.9 g	脂質 28.7 g	脂質 37.1 g
	塩分 5.3 g	塩分 8.2 g	塩分 7.2 g	塩分 7.9 g	塩分 9.3 g	塩分 7.0 g	塩分 6.8 g

## 2020年 11月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(29日～30日)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	29日	30日					
--	-----	-----	--	--	--	--	--

朝食	菓子パン みかん缶 牛乳	ごはん うめびしお 青梗菜の中華サラダ みそ汁 バナナ		<p><b>【秋の食べ物で健康になろう】</b></p> <p>・サンマ</p> <p>サンマは胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけの食べ物。またEPA、DHAは生活習慣病の予防やぼけ防止に効果があります。</p>
昼食	ごはん ポークケチャップ ほうれん草の炒め物 コンソメスープ	ごはん ★肉団子と野菜の旨煮 または ★たらのチーズ焼き 春雨サラダ 中華スープ		<p>・さつまいも</p> <p>さつまいもは消化器系のはたらきを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。気力のないとき、ストレスのために食欲がないときも有効です。</p> <p>・さといも</p> <p>慢性の便秘に悩んでいる人におすすめ。胃腸の調子を整え、食欲も増進するので痩せて食欲のない人にはうってつけです</p>
間食	あんまん	ドーナツ 牛乳		<p>・ぎんなん</p> <p>コレステロールを減らすレシチンと良質タンパク質、血圧を調節する効果のあるカリウムも多く含まれています。</p>
夕食	ごはん 魚(バス)の煮付け 冬瓜のくず煮 みそ汁	ごはん すき焼き風 大根の青シソ和え すまし汁		<p>・くり</p> <p>栗はデンプン、ビタミンB1、cを多く含んでいます。また渋皮に含まれるタンニンには抗がん物質として、脚光を浴び始めています</p>
一日あたり	エネルギー 1451 kcal	エネルギー 1230 kcal		
	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 47.6 g		
	脂質 37.2 g	脂質 23.9 g		
	塩分 5.7 g	塩分 7.5 g		