２０２２年１１月　月間献立表
（常食（特養））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝 昼 夕	朝 昼 夕	１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) ｷｬﾍﾞﾂのﾂﾅｿﾃｰ 鮭フレーク 昼 赤飯　パンプキンサラダ 魚のポン酢煮　清まし汁（とろろ昆布 付）絹さや　マスカットゼリー ビーフン炒め 夕 麦ご飯１５０ｇ　柚子白菜 鶏肉のタンドール焼き　フルーツ（りんご） 付）アスパラ・コーン ミニがんもの煮物	２日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭（朝） 梅干し 昼 米飯　団子汁 肉豆腐　芋ようかん(特) つぼ漬 チンゲン菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 夕 米飯　ｶﾆｶﾏと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き　ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶) 付）花人参 ふろふき大根	３日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 のり佃煮 昼 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 白身魚の幽庵焼き　味噌汁（キャベツ） 付）いんげん　フルーツ（バナナ） 里芋とイカ団子の煮物 夕 ハヤシライス(特養) ひじきのサラダ 福神漬 ヨーグルト	４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ほうれん草のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ もろみ 昼 丸天うどん トマトのサラダ 黒蜜ゼリー 夕 米飯　フルーツ（洋梨缶） 白身魚の甘酢あんかけ なめらかこうや オクラのなめ茸和え	５日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) 厚焼き玉子 たいみそ 昼 米飯　小松菜の白和え 魚のごま焼き　味噌汁(切干大根) 付）いんげん　プリン 豚肉としらたきの煮物 夕 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え のっぺ煮　フルーツ（甘夏缶） 付）絹さや なすの炒め煮
６日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ふりかけ（おかか） 昼 五穀ご飯１５０ｇ　吸い物（はんぺん） 牛肉と根菜の煮物　フルーツ（オレンジ） じゃが芋の金平 かっぱ漬 夕 米飯　紅あずまの甘露煮 魚のおろし煮 キャベツのコンソメ煮 白菜の辛子和え	７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) スクランブルエッグ 鮭フレーク 昼 米飯　ポテトサラダ 魚の照焼き　味噌汁(しめじ) 付）オクラ　水ようかん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのそぼろあん 夕 米飯　フルーツ（黄桃缶） 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草の炒め もやしとｻｻﾐの酢の物	８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩さば（朝） ひきわり納豆 昼 米飯　味噌汁(さつま芋) おでん(特)　ストロベリーババロア ｷｬﾍﾞﾂのくるみ和え べったら漬 夕 米飯　うの花 魚の煮付　フルーツ（りんご缶） 付）花人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と豚肉の炒め	９日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し 昼 米飯　野菜サラダ 白身魚ｶﾚｰﾑﾆｴﾙ(特)　ミネストローネ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ(特)　フルーツ（パイン缶） ｴﾋﾞｱｽﾊﾟﾗ香炒(特ﾃﾞｲ) 夕 米飯　ﾚﾀｽとﾁｸﾜの甘酢和え 豚肉の生姜焼き　ブルーベリージュレ 付）絹さや 南瓜の煮物	１０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ のり佃煮 昼 米飯　小松菜のシラス和え 牛肉のごま醤油煮　吸い物（かまぼこ） 付）花人参　フルーチェ（ピーチ） 豆腐のゆず味噌かけ 夕 麦ご飯１５０ｇ　フルーツ（オレンジ） 魚の塩焼き 白菜の煮物 しば漬け	１１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃがいも) 高菜オムレツ たいみそ 昼 米飯　山芋おろし 魚のみそ焼き　わかめスープ 付）絹さや　フルーツ（甘夏缶） ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 夕 米飯　メロンゼリー 豚肉と大根の煮物 もやしのｶﾚｰ風味炒め ほうれん草ゆかり和え	１２日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ 昼 牛丼 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(南瓜) チーズヨーグルト 夕 米飯　ｷｬﾍﾞﾂのごま和え 魚の梅煮　フルーツ（バナナ） 付）花人参 しゅうまい
１３日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ） 昼 米飯　つぼ漬 魚の香味焼き　味噌汁(しめじ) 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　芋ようかん れんこんのおかか煮 夕 米飯　ゆずゼリー カレーライス(特養) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのツナ和え らっきょう漬	１４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(巻き麩) 厚焼き玉子 ひきわり納豆 昼 肉うどん もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ（甘夏缶） 夕 米飯　パンプキンサラダ 魚のみそ焼き　煮豆（金時豆） 付）絹さや 野菜のひろうす	１５日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 細切り昆布の煮物 梅干し 昼 米飯　うの花 魚のムニエル　コンソメスープ 付）アスパラ・コーン　柿（特） なすのひき肉あん 夕 赤飯　小松菜の塩昆布和え 鶏肉の照り煮　パインゼリー 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 切干大根の煮物	１６日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) ｱｽﾊﾟﾗのﾂﾅｿﾃｰ 鮭フレーク 昼 米飯　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 豚肉と里芋の煮物　ヨーグルト ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖ炒め ふきのお浸し 夕 米飯　ほうれん草の白和え 魚のごま醤油煮　キャラメルプリン 付）オクラ スパゲティー炒め	１７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) いわしの梅煮 のり佃煮 昼 五穀ご飯１５０ｇ　高菜漬 チキン南蛮　赤だし汁（あおさ） 付）玉葱のソテー　フルーツ（オレンジ） 大根とちくわの煮物 夕 米飯　白菜の辛子和え 魚の煮付　ぶどうゼリー 付）いんげん ジャーマンポテト	１８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ 昼 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 魚のバター醤油焼き　豚汁 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　ﾛｰﾙｹｰｷ(ｷｬﾗﾒﾙ) なすの炒め煮 夕 米飯　フルーツ（洋梨缶） 肉じゃが もやしのラー油炒め 中華サラダ	１９日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 塩鮭（朝） たいみそ 昼 米飯　ｱｽﾊﾟﾗのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　コーンポタージュ 付）コインキャロット　フルーツ（バナナ） ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め 夕 米飯　小松菜のおかか和え 魚のマヨネーズ焼き　抹茶水ようかん 付）オクラ けんちん煮
２０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご） 昼 麦ご飯１５０ｇ　吸い物（かまぼこ） 魚のきのこあんかけ　フルーツ（りんご） キャベツのチャンプル つぼ漬 夕 米飯　ほうれん草のﾂﾅ和え 鶏肉のタンドール焼き　黒ゴマプリン 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ れんこんの炒め煮	２１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ひきわり納豆 昼 米飯　吸い物（はんぺん） 魚の酒蒸し　野菜たっぷりゼリー 南瓜の煮物 白菜のくるみ和え 夕 麦ご飯１７０ｇ　柚子白菜 豚肉のしぐれ煮　フルーツ（みかん） 付）オクラ じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒	２２日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク 昼 米飯　味噌汁(巻き麩) 牛肉の焼肉風　ゆずゼリー ﾁﾝｹﾞﾝ菜と天ぷらの煮 豆腐とトマトのサラダ 夕 米飯　フルーツ（黄桃缶） 刺身盛り合わせ なすの鍋しぎ 拌三絲	２３日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) こんにゃくの炒り煮 梅干し 昼 米飯　春菊のゆず和え 魚の塩こうじ焼き　かき玉汁 付）きのこのソテー　抹茶ババロア なめらかこうや 夕 米飯　みかん缶(特) 鶏肉のクリーム煮 ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め わらびのお浸し	２４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ｷｬﾍﾞﾂのｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ 昼 米飯　フルーツ（りんご缶） 豆乳味噌鍋 ほうれん草の山吹和え 桜大根漬 夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　プリン 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 牛肉と春雨の中華炒め	２５日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） のり佃煮 昼 玉子サンド　クリームシチュー あんまん　フルーツ（オレンジ） クリームパン（特） コールスローサラダ 夕 米飯　山芋おろし 魚の煮付　煮豆（うずら豆） 付）花人参 ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	２６日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 明太子 昼 かつ丼 白菜の塩昆布和え わかめスープ フルーツ（パイン缶） 夕 五穀ご飯１５０ｇ　小松菜のしらす和え 魚のごま焼き　杏仁豆腐 付）絹さや 大根と揚げの薄味煮
２７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（鮭） 昼 米飯　べったら漬 魚の照焼き　味噌汁(玉葱) 付）オクラ　フルーツ（りんご） 南瓜の煮物 夕 米飯　野菜たっぷりゼリー 豚肉といんげんのｿﾃｰ ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 刺身こんにゃく	２８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆 昼 ひじきご飯　白菜のごま和え 鶏肉の生姜焼き　呉汁 付）アスパラ・コーン　フルーツ（白桃缶） なすの磯辺煮 夕 米飯　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え 魚の味噌煮　ストロベリーババロア 付）花人参 レバニラ炒め	２９日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク 昼 カレーライス(特養) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え らっきょう漬 ヨーグルト 夕 麦ご飯１５０ｇ　切干大根サラダ 魚のポン酢煮　マスカットゼリー 付）絹さや ブロッコリー炒め	３０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(きゃべつ) 塩さば（朝） ひきわり納豆 昼 米飯　ポテトサラダ 魚のムニエル　中華春雨スープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　チョコババロア 大根の磯辺煮 夕 米飯　小松菜のナムル 鶏肉のネギソースかけ　フルーツ（黄桃缶） 付）もやしのソテー れんこんのおかか煮	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
朝 昼 夕	朝 昼 夕	メモ				