

楠清里苑 2024年11月献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 金	白はんぺんの煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 380 kcal 食塩 2.5 g さばのきのこみぞれあん きんぴらごぼう 白菜のお浸し 夕焼けご飯 すまし汁	エネルギー 533 kcal 食塩 3.1 g 鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの中華煮 いんげんのくるみ和え ご飯 中華スープ	16 土	ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 389 kcal 食塩 2.1 g 根菜のキーマカレー ピーマンソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 604 kcal 食塩 3.2 g さわらの漬け焼き 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁
02 土	鶏団子と野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 475 kcal 食塩 2.1 g 焼きそば 湯豆腐 わかめのナムル 味噌汁	エネルギー 502 kcal 食塩 3.7 g 白身魚のフライ 里芋の味噌煮 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁	17 日	スクランブルエッグ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 475 kcal 食塩 2.3 g 鶏肉のきのこのソース さつま揚げの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	エネルギー 551 kcal 食塩 3.4 g 厚揚げと大根の味噌煮 焼売 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
03 日	ハムと野菜のカレー炒め キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 492 kcal 食塩 2.1 g 木の葉丼 筑前煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	エネルギー 540 kcal 食塩 3.4 g 豚肉と大豆のトマト煮 れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ	18 月	卵の花 ひじきのサラダ ツナと梅のお粥 味噌汁	エネルギー 421 kcal 食塩 2.6 g 豚肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 576 kcal 食塩 3.0 g 海鮮と春雨の炒め物 大豆の煮物 キャベツのごま和え ご飯 きくらげと卵のスープ
04 月	がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 475 kcal 食塩 2.2 g 焼きチキン南蛮 ピーマンの炒め物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 587 kcal 食塩 3.0 g 海鮮中華炒め 糸昆布煮 おぐらの生姜醤油和え ご飯 中華スープ	19 火	竹輪のソテー スナックえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 418 kcal 食塩 2.2 g アジフライ なすの生姜あんかけ 白菜のサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 529 kcal 食塩 2.6 g 親子丼 ブロッコリーのソテー 切干大根の和え物 味噌汁
05 火	竹輪のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 409 kcal 食塩 2.4 g ハンバーグ きのこの洋風煮 小松菜のサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 561 kcal 食塩 3.4 g たらのごま焼き 厚揚げの煮物 スナックえんどうのピーナッツ和え ご飯 かきたま汁	20 水	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 392 kcal 食塩 2.2 g すき焼き風煮 れんこんのソテー 人参とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 603 kcal 食塩 2.6 g たらひのバターホソ酢かけ 肉じゃが わかめの和え物 ご飯 和風スープ
06 水	魚肉ソーセージと野菜のソテー チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 379 kcal 食塩 2.1 g カレーの照り焼き 高野豆腐の卵とじ なすのポン酢和え ご飯 味噌汁	エネルギー 508 kcal 食塩 3.0 g チキンと豆のカレー ミニコロケ カリフラワーのサラダ ご飯 福神漬け	21 木	ベーコンと野菜のクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 463 kcal 食塩 2.4 g カレーうどん 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの和え物	エネルギー 517 kcal 食塩 3.1 g 豆腐と野菜のそぼろあん 糸昆布煮 ごぼうサラダ ご飯 すまし汁
07 木	ミートボール もやしのおかか和え さつま芋のお粥 味噌汁	エネルギー 436 kcal 食塩 2.5 g 生姜味噌おでん ごぼうの甘辛炒め かぼちゃサラダ ご飯	エネルギー 568 kcal 食塩 3.1 g 豚肉の塩ダレ炒め 人参しりしり 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	22 金	えび団子と野菜の炒め物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 389 kcal 食塩 2.7 g 干草焼き 鶏レバーの味噌煮 カリフラワーのマリネ ご飯 すまし汁 フルーツ	エネルギー 534 kcal 食塩 3.3 g 豚肉のオイスター炒め なすの土佐煮 ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ
08 金	ウィンナーと野菜の洋風煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 383 kcal 食塩 2.2 g 肉そば 切干大根煮 おぐらの塩昆布和え フルーツ(りんご)	エネルギー 504 kcal 食塩 3.5 g 中華風玉子焼き 春雨の炒め物 ほうれん草の白和え ご飯 いか団子スープ	23 土	大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 392 kcal 食塩 1.8 g カレーの幽庵焼き さつま芋の煮物 ひじきの白和え 小豆入り栗ご飯 きのこ汁	エネルギー 518 kcal 食塩 3.1 g 鶏肉の竜田揚げ ピーマンソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁
09 土	厚揚げのツナ煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 402 kcal 食塩 2.2 g 鶏肉の葱ダレかけ じゃが芋のソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 580 kcal 食塩 3.2 g あじの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 すまし汁	24 日	炒り卵 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 534 kcal 食塩 2.6 g 麻婆豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 中華スープ	エネルギー 526 kcal 食塩 3.5 g 赤魚のタルタル焼き かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
10 日	ベーコンと野菜のカレー煮 サブゼティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 523 kcal 食塩 2.2 g 豆腐の五目うま煮 春巻き いんげんのサラダ ご飯 和風スープ	エネルギー 517 kcal 食塩 3.4 g 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁	25 月	厚揚げの煮物 スナックえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 426 kcal 食塩 2.0 g とろろそば なすの煮びたし ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ	エネルギー 555 kcal 食塩 3.7 g 鶏肉のオニオンソース ひじきの煮物 おぐらのサラダ ご飯 すまし汁
11 月	ハムと野菜のソテー おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 473 kcal 食塩 2.2 g 赤魚の味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 糖しぼり大根 ご飯 けんちん汁	エネルギー 509 kcal 食塩 3.2 g ひき肉と白菜のあんかけ丼 なすの煮びたし チンゲン菜のごま和え 中華スープ	26 火	竹輪の煮物 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 402 kcal 食塩 2.1 g たら野菜あんかけ がんもの煮物 糖しぼり大根 ご飯 かきたま味噌汁	エネルギー 507 kcal 食塩 3.6 g メンチカツ きのこソテー 豆サラダ ご飯 和風スープ
12 火	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 413 kcal 食塩 2.0 g 鶏肉のスタミナ炒め れんこんの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁	エネルギー 638 kcal 食塩 2.8 g さばの塩焼き 冬瓜の生姜煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	27 水	魚肉ソーセージと野菜のソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 397 kcal 食塩 2.0 g 鶏肉のクリームソースかけ キャベツのソテー 海藻のポン酢和え ご飯 コンソメスープ	エネルギー 542 kcal 食塩 2.6 g さばの味噌煮 湯豆腐 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁
13 水	魚肉ソーセージと野菜のソテー スナックえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 383 kcal 食塩 2.1 g ナポリタンサブゼティ 小松菜のソテー ごぼうサラダ 卵スープ	エネルギー 573 kcal 食塩 4.1 g いか団子鍋風 じゃが芋のそぼろあん もやしの和え物 ご飯	28 木	ハムステーキ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 506 kcal 食塩 2.6 g ビビンバ丼 じゃが芋のツナ煮 切干大根のサラダ 中華スープ フルーツ	エネルギー 548 kcal 食塩 3.0 g いか団子の和風あんかけ ブロッコリーの卵とじ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁
14 木	厚揚げの葱ダレ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 458 kcal 食塩 2.2 g たらぬん・バター醤油 きのこソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯 ミルクコンソメスープ フルーツ	エネルギー 506 kcal 食塩 2.4 g 鶏肉の塩麹炒め 切干大根煮 マカロニサラダ ご飯 和風スープ	29 金	高野豆腐の煮物 おぐらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 388 kcal 食塩 2.0 g あじの南蛮漬け ほうれん草のソテー きらずサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 560 kcal 食塩 2.8 g 鶏肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁
15 金	白はんぺんのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラクトフェリンヨーグルト	エネルギー 428 kcal 食塩 2.2 g 豆腐とツナの卵炒め 鶏団子の煮物 なすのおかか和え ご飯 すまし汁	エネルギー 583 kcal 食塩 3.4 g 豚かつ 白菜の煮物 人参のピーナッツ和え ご飯 味噌汁	30 土	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 415 kcal 食塩 2.3 g 豆腐ステーキに風味あんかけ カリフラワーのそぼろ煮 もやしの和え物 ご飯 いわしのつみれ汁	エネルギー 513 kcal 食塩 3.5 g 回鍋肉 れんこんの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ

「寒くなってきました。ご飯をしっかり食べて病気に負けない体づくりをしましょう」

