

# ショートステイ山王 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 ラトフェリヨーグルト	さばのきのみぞれあん きんぴらごぼう 白菜のお浸し 夕焼けご飯 すまし汁	鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの中華煮 いんげんのくるみおえ ご飯 中華スープ	538 kcal 食塩 2.5	552 kcal 食塩 2.9	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	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	さわらの漬け焼き 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁	604 kcal 食塩 3.2	584 kcal 食塩 2.6
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	焼きそば 湯豆腐 わかめのナムル 味噌汁	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	502 kcal 食塩 3.7	509 kcal 食塩 2.9	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 ラトフェリヨーグルト	鶏肉のきのこソース さつま揚げの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	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	551 kcal 食塩 3.4	552 kcal 食塩 3.4
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 ラトフェリヨーグルト	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	豚肉と大豆のトマト煮 れんごんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ	540 kcal 食塩 3.4	527 kcal 食塩 2.7	18	月	卵の花 ひじきのサラダ ツナと梅のお粥 味噌汁	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	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	576 kcal 食塩 3.0	514 kcal 食塩 2.8
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	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	海鮮中華炒め 糸昆布煮 おぐらの生薑醤油和え ご飯 中華スープ	587 kcal 食塩 3.0	451 kcal 食塩 2.9	19	火	竹輪のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	アジフライ なすの生薑あんかけ 白菜のサラダ ご飯 和風スープ	親子丼 ブロッコリーのソテー 切干大根の和え物 味噌汁	529 kcal 食塩 2.6	603 kcal 食塩 3.4
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	ハンバーグ きのこの洋風煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ ご飯	たらのごま焼き 厚揚げの煮物 スナップえんどうのピーナツ和え ご飯 かきたま汁	561 kcal 食塩 3.4	513 kcal 食塩 2.5	20	水	ウイ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	すき焼き風煮 れんごんのソテー 人参とチーズのサラダ ご飯 味噌汁	たらのハターホン酢かけ 肉じゃが わかめの和え物 ご飯 和風スープ	603 kcal 食塩 2.6	468 kcal 食塩 3.0
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	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	チキンと豆のカレー ミニコロケ カリフラワーのサラダ 福神漬け	508 kcal 食塩 3.0	625 kcal 食塩 3.7	21	木	ヘーコンと野菜のクリーム煮 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	フルーツ(オレンジ) カレーうどん 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯	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	517 kcal 食塩 3.1	554 kcal 食塩 3.0
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	生薑味噌おでん ごぼうの甘辛炒め かぼちゃサラダ ご飯	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	568 kcal 食塩 3.1	560 kcal 食塩 3.1	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 ラトフェリヨーグルト	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	豚肉のオイスター炒め なすの土佐煮 カリフラワーの中華和え ご飯 中華スープ	534 kcal 食塩 3.3	604 kcal 食塩 2.8
08	金	ウイ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 ラトフェリヨーグルト	肉そば 春雨の炒め物 おぐらの塩昆布和え フルーツ(りんご) ご飯	中華風玉子焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の白和え いか団子スープ ご飯	504 kcal 食塩 3.5	538 kcal 食塩 4.0	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	カレーの幽庵焼き さつま芋の煮物 ひじきの白和え 小豆入り飯 ご飯 きのこ汁	鶏肉の竜田揚げ ピーンソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁	518 kcal 食塩 3.1	644 kcal 食塩 2.1
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	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	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	580 kcal 食塩 3.2	481 kcal 食塩 2.8	24	日	炒り卵 れんごんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラトフェリヨーグルト	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	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	526 kcal 食塩 3.5	470 kcal 食塩 2.8
10	日	ヘーコンと野菜のカレー煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラトフェリヨーグルト	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	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	517 kcal 食塩 3.4	592 kcal 食塩 3.1	25	月	厚揚げの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	とろろそば なすの煮びたし ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 フルーツ	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	555 kcal 食塩 3.7	555 kcal 食塩 3.2
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	赤魚の味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 糖しほり大根 ご飯 けんちん汁	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	509 kcal 食塩 3.2	548 kcal 食塩 3.2	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	たら野菜あんかけ がんもの煮物 糖しほり大根 ご飯 かきたま味噌汁	メンチカツ きのこソテー 豆サラダ ご飯 和風スープ	507 kcal 食塩 3.6	604 kcal 食塩 3.3
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	鶏肉のスタミナ炒め れんごんの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁	さばの塩焼き 冬瓜の生薑煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	638 kcal 食塩 2.8	451 kcal 食塩 2.3	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	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	さばの味噌煮 湯豆腐 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁	542 kcal 食塩 2.6	588 kcal 食塩 2.6
13	水	魚肉ソーセージと野菜のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ナポリタンスパゲティ 小松菜のソテー ごぼうサラダ 卵スープ	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	573 kcal 食塩 4.1	490 kcal 食塩 3.2	28	木	ハムステーキ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	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	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	548 kcal 食塩 3.0	484 kcal 食塩 3.4
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	たらのムニエル 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	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	506 kcal 食塩 2.4	632 kcal 食塩 2.6	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 ラトフェリヨーグルト	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	鶏肉の生薑醤油炒め さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁	560 kcal 食塩 2.8	614 kcal 食塩 3.2
15	金	白はんぺんのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ラトフェリヨーグルト	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	豚かつ 白菜の煮物 人参のピーナツ和え ご飯 味噌汁	583 kcal 食塩 3.4	542 kcal 食塩 2.9	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	豆腐ステーキに風味あんかけ カリフラワーのそぼろ煮 わかめの和え物 ご飯 いわしのつみれ汁	回鍋肉 れんごんの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ	513 kcal 食塩 3.5	550 kcal 食塩 2.6

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

\*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記していませんが、日替わりで提供しています。

