

## 月間献立表

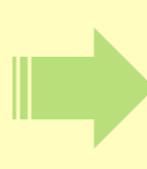
	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
朝食		ご飯 白はんぺん煮物 味噌汁(小松菜・油揚げ) 小付け(たくあん漬)	ご飯 ソテー(さやいんげん) 味噌汁(もやし) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(レーズンロールパン) もやし炒め スープ(たまねぎ・ベーコン) 牛乳	ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	雑炊(かにかまぼこ) 煮物(大根・さつま揚げ) 野菜ジュース 小付け(かつば漬)	ご飯 なめこ豆腐 味噌汁(なす) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食		ご飯 鮭の幽庵焼 金時豆煮 なめたけ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	散らし寿司(アナゴ) なすソテー アスパラと鶏の梅和え 清汁(そうめん)	ご飯 チキンカツ カリフラワーとエビくず煮 春菊ゆず和え 清汁(あさり)	ご飯 ぶり大根 煮奴(かつお節) 中華和え 清汁(花魁)	醤油ラーメン エビシウマイ ミモザサラダ 杏仁豆腐(もも)	ご飯 揚げ煮(ほき) かぼちゃソテー ナムル(青梗菜) 味噌汁(えのき茸)
15時		カステラ	どら焼き	ハッピーターン	ヨーグルト	プリン	抹茶まんじゅう
夕食		ご飯 酢鶏 菜の花バターソテー ポテトサラダ	ご飯 牛肉オイスター炒め おからとひじきの煮物 小松菜お浸し	ご飯 蒸し魚あんかけ 煮物(里芋・にんじん) オクラのおろし和え	ご飯 豚肉昆布炒め 長いもゆかり煮 牛蒡サラダ	ご飯 鶏の甘辛煮 さつまいもバター煮 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティソテー 人参サラダ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食	ご飯 がんもと小松菜煮物 味噌汁(じゃがいも) 小付け(のり佃煮)	ご飯 さつま揚げ炒り煮 味噌汁(もやし) 小付け(たくあん漬)	ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁(大根) ふりかけ(たらこCa)	パン(白ロールパン) マカロニケチャップソテー スープ(わかめ・コンソメ) 牛乳	ご飯 高野豆腐 味噌汁(切干) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(さけ) 卵とじ 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 干しエ*入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)
昼食	ご飯 ほっけ梅焼き かわり金平 人参とささみのサラダ 味噌汁(麩・ねぎ)	ご飯 豆腐の味噌煮 シューマイ パンサンデー 清汁(えび)	ご飯 エビフライ もやしと卵炒め きゅうりおから和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯 さんまの梅照り焼き かぼちゃ煮 ささみ和え物 味噌汁(なめこ)	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ アスパラとハム炒め ピーナツ和え かき玉汁	牛丼 さつまいもレモン煮 ほうれん草しらす和え 味噌汁(ごぼう)	ご飯 鱈のレモン焼 青梗菜さくさく炒め ゆかり和え(ちくわ) 味噌汁(かぼちゃ)
15時	ココアムース	白こしあん饅頭	ロールケーキ	いちごゼリー	マドレーヌ	ぼたぼた焼き	ミニたい焼き
夕食	ご飯 八宝菜 切干炒め煮 ブロッコリーツナ和え	ご飯 鮭のみぞれ煮 蓮根煮つけ 菜の花と竹輪の味噌和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き いんげんとじゃが芋のオムライス 冷奴	ご飯 味噌カツ 山芋白煮 浸し(春菊)	ご飯 魚のマヨネーズ焼 里芋田舎風 小松菜おから和え	ご飯 はりはり鍋風 なすソテー オクラの中華風和え物	ご飯 ロールキャベツ カリフラワー炒め おからサラダカレー風味
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	ご飯 筑前煮 味噌汁(油揚げ・ねぎ) 小付け(桜漬)	ご飯 じゃがいもシーチキン煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅びしお)	ご飯 ほうれん草とはんぺん煮 味噌汁(豆腐) ふりかけ(のりたまごCa)	パン(ねじりパン) ウインナーじゃが スープ(えび・キャベツ) 牛乳	ご飯 五目豆 味噌汁(大根) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(ツナ) ちくわ炒り煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 豆腐とかにのうま煮 味噌汁(えのき茸) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	ご飯 鰯のタラコソースかけ きんぴらごぼう 海藻サラダ クリームポータージュ	鶏南蛮うどん ひじき煮 塩昆布和え フルーツ(みかん缶)	ご飯 鱈の香り焼き かんぴょう煮 小松菜サラダ 清汁(かまぼこ)	ご飯 鱈の塩野菜あんかけ 春菊と人参と油揚げの煮物 はんぺんのマヨネーズ和え 味噌汁(あさり)	カレーライス ソーセージ炒め フレンチサラダ ヨーグルト(アルパリジヤム)	ご飯 鶏のから揚げ 卵の花 三色和え スープ(ワンタン)	栗ごはん お刺身 炊き合わせ ほうれん草くるみ和え 清汁(えび) フルーツ(オレンジ)
15時	ホットケーキ	抹茶水ようかん	クレープチョコ	雪の宿	クリームパン	田舎まんじゅう	ケーキベークドチーズ
夕食	ご飯 豚肉と卵炒め 春雨オイスター煮 アスパラサラダ	ご飯 牛肉と豆腐の中華炒め うずら豆 茶碗蒸し	ご飯 鶏肉治部煮 さつまいもと切り昆布煮物 おくら胡麻和え	ご飯 鶏もろみ焼 なすおから煮 五目とろろ	ご飯 鮭の山路焼 がんも煮 味噌汁(ごぼう)	ご飯 煮魚(鰯) ふろふき大根 マカロニサラダ	ご飯 豚肉とピーマン炒め煮 南瓜グラッセ風 ツナサラダ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ご飯 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐) 小付け(たいみそ)	ご飯 南瓜と高野豆腐の炊き合わせ 味噌汁(もやし) 小付け(たくあん漬)	ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ふりかけ(さけCa)	パン(黒糖ロールパン) ジャーマンポテト スープ(マカロニ) 牛乳	ご飯 厚揚げ煮つけ 味噌汁(あさり) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(梅塩昆布) ふきの信田煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁(白菜) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 ガリバタチキン 五目きんちゃく 菜の花お浸し 味噌汁(板麩・わかめ)	ご飯 豚肉生姜焼 なすヒスイ煮 スパゲティサラダ かき玉汁	ご飯 鮭のクリームかけ さつまいも甘煮 パンパンジー風 スープ(白菜・えび)	ご飯 チキンピカタ 舞茸と牛蒡煮 玉ねぎ和風サラダ 味噌汁(なめこ)	ほうとう風うどん えびと絹さやの炒め 春菊の梅しらす和え フルーツ(リンゴ缶)	ご飯 鱈の南部焼き サ*とピ*マンの中華風炒め 冷奴 味噌汁(なす)	ご飯 煮込ハンバーグ はんぺん甘辛炒め レタスとシラス和え物 スープ(コンソメ)
15時	桃まん	ぱりんこ	和菓子秋の実	水ようかん	肉まん	人形焼きゆずあん	ヨーグルト(いちご)
夕食	ご飯 お好み焼き 竹輪とピーマン煮 おからのポテトサラダ風	ご飯 鱈の南蛮漬け 人参さつと煮 青梗菜辛子醤油和え	ご飯 豚肉のおろし煮 ほうれん草卵とじ キャベツ磯和え	ご飯 鱈のゆずみそ焼 おくら煮物 アスパラたらこマヨ和え	ご飯 コロケ 小松菜さくさく炒め 豆サラダ	ご飯 牛肉と青梗菜炒め にら玉 蓮根サラダ	ご飯 豆腐チャンプルー 人参焼売 大根サラダ
	28日	29日	30日	<h3>バランスの良い食事とは？</h3> <p>食事は主食、主菜、副菜の3つに分類され、偏りなくこの3つを食べることで概ねバランスよく栄養素を摂取することができます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p><b>主食</b> 米・パン・麺類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #c8e6c9;"> <p><b>副菜</b> 野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #bbdefb;"> <p><b>主菜</b> 魚や肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として蛋白質の供給源となる。</p> </div> </div> <p style="text-align: center; background-color: #fff9c4; padding: 5px;"><b>こんな食べ方をしていませんか？</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>菓子パンとジュースの組み合わせでは炭水化物に偏った食事になり、副菜や主菜が不足します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p>菓子パンを肉や卵や野菜を使ったサンドイッチに変更することで炭水化物の量を減らすことができ、主食だけでなく主菜や副菜の役割も担えます。さらに野菜や豆等の食材をたっぷり使ったスープを足すことでよりしっかりと主菜や副菜を補うことができます。</p> </div> </div>			
朝食	ご飯 炊き合わせ(いなり) 味噌汁(大根) 小付け(桜漬)	ご飯 深川煮 味噌汁(白菜) 小付け(たくあん漬)	ご飯 大豆煮 味噌汁(しめじ) ふりかけ(のりかつおCa)				
昼食	ご飯 鱈の梅味噌焼 青梗菜煮浸し ツナときのごサラダ 清汁(かまぼこ)	ご飯 さばのパン粉焼き おくらソテー もやしのゆかり和え 味噌汁(板麩・わかめ)	ご飯 鶏のみそ焼 ブロッコリーじゃご炒め さつまいもサラダ スープ(もやし)				
15時	ドーナツ	バームクーヘン	黒糖まんじゅう				
夕食	ご飯 豚肉ロール巻き ピーマンと茄子の味噌炒め 里芋の春菊和え	ご飯 クリームシチュー カニカマごま油炒め 小松菜ゆず和え	ご飯 かにたま 中華炒め ツナフレーク和え				

### 11月のおやつレク

お菓子バイキングを行います  
特養・ショート



菓子パンとジュースの組み合わせでは炭水化物に偏った食事になり、副菜や主菜が不足します。



菓子パンを肉や卵や野菜を使ったサンドイッチに変更することで炭水化物の量を減らすことができ、主食だけでなく主菜や副菜の役割も担えます。さらに野菜や豆等の食材をたっぷり使ったスープを足すことでよりしっかりと主菜や副菜を補うことができます。