



行事食 13日 誕生会
19日 パンバイキング
25日 厨房ダクト清掃(昼弁当)
リクエストメニュー 13日 通所(サンドイッチ)
23日 女子棟(ひじき入田舎寿司)
29日 男子棟(五日チャーハン)
郷土料理 12日 富山風いとこ煮<富山県>

〇〇 献立一覧表 〇〇

2020年 11月

[常食(厨房)]

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	レーズンロール 青梗菜のソテー ミルクティー ヨーグルト	ココアロール 野菜のサワーサラダ カフェオレ ヨーグルト	御飯 小芋と竹輪の煮物 もやしのみそ汁 スティック梅ひしお	食パン・ビーツバター キャベツのガーソテー ミルクココア	御飯 大豆とひじき煮物 玉葱の味噌汁 ふりかけ	ミニチョコパン 野菜スクランブルエッグ 牛乳	御飯 じゃが芋の金平 大根の味噌汁 味つけのり
昼食	御飯 和風麻婆豆腐 人参のさっぱりナムル 春雨のスーフ キムチ漬け	御飯 ジャーマンオムレツ風 ブロッコリーときのこのサラダ 野菜のガーソープ バナナ(1/2)	こうしめし風ごはん ほっけ照り焼き 焼き豆腐の煮物 かす汁 抹茶ゼリー	豚しょうが丼 葱とイカ酢味噌和 エノケものすまし りんご	御飯 シーフードポトフ 三度豆のビーツあえ ピーマン漬け バナナ	御飯 カレーの煮付け 野菜かつお和え のっぺい汁 秋の特別和菓子(アモエ)	親子どんぶり さくら漬け もやしの胡麻あえ キャベツの味噌汁 ヤクルト
夕食	御飯 鰻の切干大根南蛮漬け 小松菜シイタケ胡麻和え メークの味噌汁 オレンジ	御飯 しゃいんげんの炒め煮 レタスと卵のスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉おろしあえ 野菜の昆布和え さつま芋の味噌汁 みかん	コーンまぜごはん 魚のピザ風焼き コールスローサラダ ポターージュスープ マンゴーのヨーグルトかけ	御飯 鶏ちゃん焼き 切干大根海苔ナムル モヤシ入りかき卵汁 みかん	御飯 豆腐ハンバーグ みぞれ和え 白菜の味噌汁 白桃缶	御飯 鮭ステーキノソース チンゲン菜のクリーム煮 野菜のコンソメスープ ココアパバロア
朝食	ヨモギロール 小松菜のソテー ミルクティー ヨーグルト	メロンロール グリンドとコーン卵トジ 牛乳 とろけるゼリー	御飯 大豆と竹輪の五目煮 モヤシの味噌汁 ふりかけ	食パン・マーガリン キャベツのハーブソルトソテー ミルクココア	御飯 豆腐サイコロ煮 南瓜の味噌汁 味つけのり	チーズロール ブロッコリーの胡麻サラダ カフェオレ ヨーグルト	御飯 高野ぜんまい煮物 もやしのみそ汁 ふりかけ
昼食	御飯 赤魚アキアパツツア スパサラダ キャロットポターージュスープ 洋ナシ缶	御飯 野菜コロッケ かぶのツナ煮 飛鳥汁 桃のヨーグルトかけ	◎A) 肉じゃが 肉じゃが ◎B) さんまの塩焼き さんまの塩焼き ◎共通料理◎ 御飯 青梗菜のわさびマヨあえ きのこの味噌汁 みかん	御飯 鮭のチーズ衣焼き ジャーマンポテト 野菜のコンソメスープ ジョア(80mlタイプ)	秋のたきこみごはん 魚のあけぼの揚げ 富山風いとこ煮 玉葱の味噌汁 パン缶	サトイチャ(シーチキン) さつまいもポターージュ ジュース ケーキ	御飯 鱈ムニエルタルトソース 野菜のサワーサラダ オニオンスープ ヨーグルトストロベリーソース
夕食	ポークカレー ワカメ胡麻サラダ スイートパイン	御飯 ぶりの柚子胡椒焼き しらすのいり煮 玉葱の味噌汁 甘柿	御飯 チキンチャップ 白菜リンゴサラダ カレースープ コーヒーゼリー	御飯 八宝菜 小松菜の中華和え キムチ漬け 白桃缶	御飯 揚出豆腐五目あんかけ ちくわ甘辛煮 かす汁 キウイゼリー	御飯 野菜たっぷりチャブチエ いかきゅうりサラダ 卵の中華スープ みかん	御飯 チキンスープカレー らっきょう漬 インゲン胡麻酢アエ 洋ナシ缶
朝食	黒糖ロール ほうれん草ベーコンポターージュ ミルクココア ヨーグルト	黒ゴマロール 目玉焼き ミルクティー	御飯 小芋の含め煮 小松菜の味噌汁 味つけのり	オレンジロール 野菜の胡麻サラダ ミルクココア ヨーグルト	御飯 豆腐の卵トジ 玉葱の味噌汁 ゆかりふりかけ	レーズンロール 青梗菜のソテー 牛乳 とろけるゼリー	御飯 じゃが芋の金平 南瓜の味噌汁 昆布佃煮
昼食	わかめごはん 千種焼き卵(エビ) おから煮のあんかけ 白菜の味噌汁 りんご	ツナたまチャーハン 肉巻 もずくスープ みかん	さつま芋ご飯 鯖のわかめ蒸し 炒豆腐 飛鳥汁 ほうじ茶プリン	御飯 照焼ハンバーグ 沢煮わん モヤシの味噌汁 みかん	パンバイキング ポテトサラダ グリンドとポターージュ キウイのヨーグルトかけ コーヒー牛乳	御飯 カレーのアーモンド揚げ カニ棒胡麻酢和え 豆腐のすまし汁 マンゴー缶	三色丼 キノコの白和え けんちん汁 みかん
夕食	御飯 肉豆腐 きゅうりもみ 花魁のすまし汁 ヤクルト	御飯 アジの照り焼き 切干大根のすまし汁 キャベツの味噌汁 バナナ(1/2)	豚みそピリ辛丼 キャベツ和風サラダ ほうれん草エノケかき玉汁 白桃缶	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃ煮 メークの味噌汁 スイートパイン	ドライカレー 大根と人参サラダ コンソメスープ バナナ	御飯 ほうれん草とキノコのオムレツ風 白菜のクリーム煮 ウインナーとメークのスープ ジョア(80mlタイプ)	御飯 鯖の磯辺焼き もやしのカレー炒め 白菜の味噌汁 黄桃缶
朝食	チーズロール グリンドとコーン卵トジ ミルクティー ヨーグルト	黒糖ロール ほうれん草ベーコンポターージュ 牛乳	御飯 ひじきのいり煮 白菜の味噌汁 ふりかけ	ヨモギロール 野菜のサワーサラダ カフェオレ ヨーグルト	御飯 小芋の照り煮 豆腐の味噌汁 スティックのり佃煮	食パン・チョコレート チンゲン菜のスクランブル 牛乳	御飯 さつま煮 玉葱の味噌汁 味つけのり
昼食	御飯 ミートコロッケ 三色生酢 玉葱の味噌汁 ぶどうムース	ひじき入田舎寿司 ブロッコリーカニカマンかけ 豚汁 大学芋	◎A) クリームシチュー クリームシチュー ◎B) ササミ青ツピカタ ササミ青ツピカタ ◎共通料理◎ 御飯 れんこんとツナのサラダ ピーマン漬け	外注弁当	ゆかりご飯 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーときのこのサラダ パンアキアパツツア パンナコッタ	御飯 鱈のカルムニエル 野菜の昆布和え メークの味噌汁 ミックスジュース(ミニ)	御飯 豆腐ステーキ肉味噌かけ 小松菜からしあえ 飛鳥汁 みかん
夕食	御飯 飛鳥鍋風 こんにやくかか煮 しば漬け りんご	御飯 ふわふわ鶏豆腐 ニラのお浸し もずくスープ ヤクルト	御飯 鯖のみそ煮 しめじのおろし和え 豆腐小松菜の清汁 みかん	御飯 和風オムレツ風 たこ酢のもの さつま芋の味噌汁 洋ナシ缶	御飯 ほっけのゆであん焼き いかと大根の煮物 もやしのみそ汁 バナナ(1/2)	御飯 中華風野菜炒め パンサンデー 中華スープ ヨーグルトブルーベリーソースかけ	御飯 治部煮 白菜おとか和え かき卵汁 パイン缶
朝食	チーズロール ハムとほうれん草ソテー ミルクココア ヨーグルト	レーズンロール 大根と人参サラダ ミルクティー ヨーグルト					
昼食	御飯 鯖の塩焼き かぼちゃ煮 白菜の味噌汁 バナナ(1/2)	御飯 そぼろじゃが 春雨入り茶わん蒸し 豆腐の味噌汁 野菜漬					
夕食	五目チャーハン シューマイ きくらげスープ キウイ	御飯 カレーのソテークリームソースかけ ブロッコリーの胡麻サラダ 野菜のガーソープ ジョア(80mlタイプ)					

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1901kcal たんぱく質73.4g 脂質48.7g 食塩相当量6.8g