

11月

【1～15】

ヘルシーメニュー

十五穀ご飯
マスの粕漬け焼き
蓮根の炒め物
柿
麦味噌汁

【十五穀ご飯】黒米・とうもろこし・小豆・大麦・はと麦などの15種類の雑穀を白米と一緒に混ぜて炊きます。雑穀にはミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。また、白米に雑穀を混ぜることにより、血糖値の上昇が緩やかになります。

11月4日(火)昼食

◇今月のひとこと◇

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩して風邪などひかれていませんか？風邪の予防は、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとビタミンCです。ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンでウイルスの進入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。

1 (土)



朝食A
ご飯
海老団子と野菜の煮物
ポテトサラダ
ふりかけ
白菜の味噌汁
ジュア
朝食B
食パン
りんごジャム
海老団子と野菜のスープ煮
ポテトサラダ
ジュア

朝食A

朝食B

昼食

間食

夕食

2 (日)



ご飯
わかめのスープ
カラフルサラダ
柚子みそ
わかめの味噌汁
牛乳
食パン
カニカマと野菜の炒め物
カラフルサラダ
わかめのスープ
牛乳

ご飯
鶏肉のピザ風焼き
ミックスサラダ
オレンジ
ベジタブルスープ
バナナカステラ
ご飯
A ぶりの薬味ソースかけ
B 豚肉の香味だれ
車麩の煮物
キャベツのポン酢和え
貝割れの味噌汁

1595 kcal タンパク 58.6 g
脂質 38.9 g 塩分 7.8 g

3 (月)



ご飯
厚焼き卵
納豆
味付のり
じゃが芋の味噌汁
牛乳
食パン
あんずジャム
オムレツ
シーザーサラダ
じゃが芋のスープ
牛乳

ご飯
鶏肉のピザ風焼き
ミックスサラダ
オレンジ
ベジタブルスープ
バナナカステラ
ご飯
A ぶりの薬味ソースかけ
B 豚肉の香味だれ
車麩の煮物
キャベツのポン酢和え
貝割れの味噌汁

1531 kcal タンパク 63.1 g
脂質 39.1 g 塩分 7.7 g

4 (火)



ご飯
ポークビーンズ
パプリカサラダ
ふりかけ
豆苗の味噌汁
ヤクルト
食パン
チョコレートﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ポークビーンズ
豆苗の味噌汁
豆苗のスープ
ヤクルト

【ヘルシーメニュー】
十五穀ご飯
マスの粕漬け焼き
蓮根の炒め物 柿
麦味噌汁
フレンチクルーラー
ご飯
A 鶏肉の山椒焼き
B 白身魚の山椒揚げ
めた和え風
オクラのおかか和え
花麩のすまし汁

1543 kcal タンパク 58.0 g
脂質 41.0 g 塩分 7.5 g

5 (水)



ご飯
彩り野菜グリル
マカロニサラダ
たいみそ
小松菜の味噌汁
牛乳
ロールパン
りんごジャム
彩り野菜グリル
マカロニサラダ
小松菜のスープ
牛乳

ご飯
スパニッシュオムレツ(洋風おむすび)
かぶのコンソメ煮
りんご
コーンポタージュ
もみじまんじゅう
ご飯
A たらのごま煮
B 豚肉のごまだれかけ
ひじきの煮物
もやしのキムチ和え
なめこの味噌汁

1564 kcal タンパク 57.1 g
脂質 41.6 g 塩分 8.7 g

6 (木)



ご飯
はんぺんのバター醤油
サウザンサラダ
ふりかけ
水菜の味噌汁
牛乳
食パン
ストロベリージャム
はんぺんのバター醤油
サウザンサラダ
水菜のスープ
牛乳

【松花堂弁当】
さつま芋ご飯
ほっけの生姜焼き 野菜の炒め煮
ほうれん草ののり和え
栗ようかん しめじの味噌汁
やわらかおかき(えび)
ご飯
A 豆腐のひき肉包み揚げ
B あじの南蛮漬け
茄子のおろし和え
ぶどうムース
かまぼこのすまし汁

1669 kcal タンパク 52.6 g
脂質 54.4 g 塩分 7.6 g

7 (金)



ご飯
ツナと野菜の炒め物
マリネサラダ
梅びしお
かぼちの味噌汁
牛乳
食パン
あんずジャム
ツナと野菜の炒め物
マリネサラダ
パンパンキンポタージュ
牛乳

ご飯
ソイミートソースパゲティ
コールスローサラダ
パイ
角切り野菜スープ
ご飯
A さばの味噌煮
B 鶏肉と大根の旨煮
里芋のずんだ和え
ブロッコリーのゆかり和え
沢煮焼

1596 kcal タンパク 65.4 g
脂質 50.3 g 塩分 8.7 g

8 (土)



朝食A
ご飯
肉団子と野菜の煮物
フレンチサラダ
ふりかけ
キャベツの味噌汁
ジュア
朝食B
食パン
チョコレートﾌﾟﾚｯﾄﾞ
肉団子と野菜のスープ煮
フレンチサラダ
ジュア

朝食A

朝食B

昼食

間食

夕食

ご飯
豚肉のねぎ塩焼き
豆腐の生煮あんかけ
いんげんのごま和え
チンゲン菜の味噌汁
どら焼き
ご飯
A ピーマンの肉詰めフライ
B かれいのムニエル
スイートエンドウのサラダ
バナナ&黄桃
ひよこ豆のスープ

1666 kcal タンパク 54.8 g
脂質 46.4 g 塩分 7.2 g

9 (日)



ご飯
焼ウインナー
スパゲティサラダ
柚子みそ
玉葱の味噌汁
牛乳
食パン
ストロベリージャム
焼ウインナー
スパゲティサラダ
カレースープ
牛乳

サンドイッチ
イタリアンサラダ
ベジタブルスープ
洋梨
紅茶ケーキ
ご飯
A 白身魚の磯辺焼き
B 牛焼肉とパプリカの炒め物
小松菜のピーナッツ和え
白滝の炒め煮
みつばの味噌汁

1559 kcal タンパク 55.5 g
脂質 61.2 g 塩分 8.7 g

10 (月)



ご飯
ハムと野菜の炒め物
納豆
味付のり
いんげんの味噌汁
牛乳
食パン
ストロベリージャム
ハムと野菜の炒め物
ミックスサラダ
いんげんのスープ
牛乳

ご飯
ぎせい豆腐
じゃが芋の煮物
ごぼうの醤油マヨ和え
吉野汁
酒まんじゅう
ご飯
A 鶏肉のちゃんこ風
B 牛焼肉とパプリカの炒め物
小松菜のピーナッツ和え
白滝の炒め煮
みつばの味噌汁

1627 kcal タンパク 64.0 g
脂質 49.9 g 塩分 7.7 g

11 (火)



ご飯
ミートオムレツ
ひじき入りサラダ
ふりかけ
かぶの味噌汁
ヤクルト
食パン
あんずジャム
ミートオムレツ
ひじき入りサラダ
かぶのスープ
ヤクルト

ご飯
ハンバーグ きのことソース
さつま芋のレモン煮
人参の和え物
みぞれ汁
オムレツ
ご飯
A ぶりの生煮
B 鶏肉の生煮
キャベツの柚子胡椒蒸し
きゅうり&マングー
手まり麩の味噌汁

1637 kcal タンパク 54.1 g
脂質 47.6 g 塩分 7.8 g

12 (水)



ご飯
いかと野菜の煮物
マカロニサラダ
たいみそ
えのき味噌汁
牛乳
バターブレッド
チョコレートﾌﾟﾚｯﾄﾞ
いかと野菜のスープ煮
マカロニサラダ
牛乳

ご飯
ビーフステーキ&クリームコロッケ
白菜サラダ
バナナ&みかん缶
ズッキーニのスープ
サッポロポテトBBQ
ご飯
A 鶏肉の味噌焼き
B 赤魚の薬味ソースかけ
里芋の煮物
わかめの酢の物
雷汁

1689 kcal タンパク 55.6 g
脂質 48.9 g 塩分 8.8 g

13 (木)



ご飯
野菜とソイミートの炒め物
チーズサラダ
ふりかけ
葉だいこんの味噌汁
牛乳
食パン
りんごジャム
葉だいこんの味噌汁
チーズサラダ
葉だいこんのスープ
牛乳

ご飯
豚バラの甘辛煮
卵の花
ぶどう&白桃
豆苗の味噌汁
チョコバウム
ご飯
A さばの山椒焼き
B 五目野菜の肉団子煮
蓮根の甘酢炒め
ほうれん草のごま和え
オクラのすまし汁

1668 kcal タンパク 61.1 g
脂質 54 g 塩分 7.1 g

14 (金)



ご飯
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
梅びしお
水菜の味噌汁
牛乳
食パン
ストロベリージャム
ジャーマンポテト
イタリアンサラダ
水菜のスープ
牛乳

味噌ラーメン
ブロッコリーのかに風味あん
青りんごゼリー
ドーナツ
ご飯
A 親子煮
B めばるの煮付け
大根の塩昆布和え
オレンジ
しめじの味噌汁

1586 kcal タンパク 59.5 g
脂質 47.4 g 塩分 7.6 g

15 (土)



ご飯
南瓜のミートソース焼き
コーンサラダ
ふりかけ
いんげんの味噌汁
ジュア
食パン
あんずジャム
南瓜のミートソース焼き
コーンサラダ
いんげんのスープ
ジュア

ご飯
豚肉のおろし煮
炒り豆腐
パイ
赤だし味噌汁
みそまんじゅう
ご飯
A マスの和風マヨ焼き
B 牛肉と野菜の炒め物
さつま揚げと刻み昆布の煮物
もやしのわさび和え
そうめんのすまし汁

1622 kcal タンパク 62.8 g
脂質 42.4 g 塩分 7.9 g

旬の食材



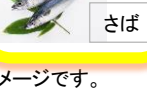
かぶ



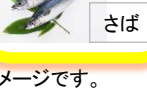
りんご



みかん



さつま芋



さば

※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。

11月

【16～30】

郷土料理



愛知県



きしめん

幅広で薄平たい形状のうどん。
薄い形状により、通常のうどんより茹で時間が短いため、儉約志向が強いといわれる名古屋で広まったと言われています。コンは弱く表面が滑らかでつるりとしているのが特徴です。

なごやん

愛知県名古屋市で60年以上お土産の定番として愛されてきた銘菓。愛知県産の「きたあかり」を中心とした国産小麦を使用した、しっとりやわらかな生地に、なめらかな黄味あんを包んだ和菓子です。

11月21日(金)昼食・おやつ

◇今月のひとこと◇

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩して風邪などひかれていませんか？風邪の予防は、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとビタミンCです。ビタミンAは粘膜の形成に欠かせないビタミンでウイルスの進入を防いでくれます。そして、ビタミンCは体内に侵入してきたウイルスに対する免疫力を高める働きがあります。

16 (日)

17 (月)

18 (火)

19 (水)

20 (木)

21 (金)

22 (土)



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
ツナと野菜の煮物
ビーンズサラダ
柚子みそ
長葱の味噌汁
牛乳

ご飯
魚肉と野菜の炒め物
納豆
味付のり
椎茸の味噌汁
牛乳

ご飯
スクランブルエッグ
シーザーサラダ
ふりかけ
じゃが芋の味噌汁
ヤクルト

ご飯
ベーコンと野菜の煮物
マカロニサラダ
梅びしお
貝割れの味噌汁
牛乳

ご飯
ベーコンと野菜の煮物
枝豆サラダ
ふりかけ
えんどうの味噌汁
牛乳

ご飯
いかと野菜の炒め物
オクラのドレッシング和え
たいみそ
水菜の味噌汁
牛乳

ご飯
ブロッコリーのチーズ焼き
もやしサラダ
ふりかけ
大根の味噌汁
ジョア

ロールパン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ツナと野菜のスープ煮
ビーンズサラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
椎茸の味噌汁
グリーンサラダ
椎茸のスープ
牛乳

食パン
ストロベリージャム
スクランブルエッグ
シーザーサラダ
ミルクスープ
ヤクルト

薄皮クリームパン
ポークビーンズ
マカロニサラダ
貝割れのスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
ベーコンと野菜のスープ煮
枝豆サラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
いかと野菜の炒め物
オクラのドレッシング和え
水菜のスープ
牛乳

食パン
ストロベリージャム
ブロッコリーのチーズ焼き
もやしサラダ
大根のスープ
ジョア

オムライス
ポテトサラダ
フルーツヨーグルト
野菜スープ

ご飯
フライ盛り合わせ
根菜煮
キウイ&洋梨
具だくさん味噌汁

ご飯
さわらの幽庵焼き
南瓜の甘煮
チンゲン菜のお浸し
かまぼこのすまし汁

ご飯
ふくさ焼き
かぶの煮物
いんげんのごま味噌和え
かまぼこのすまし汁

ご飯
麻婆豆腐
小松菜のナムル
愛玉子(オギョーチ)
春雨スープ

《郷土料理・愛知県》
きしめん
だし巻き玉子
胡瓜の生姜和え
いちごムース

◎認知症予防メニュー◎
ご飯 トマトスープ
さばのムニエル風
コールスローサラダ
りんご

オレンジケーキ

福栗まんじゅう

ロールケーキ

メープルケーキ

茶の葉まんじゅう

なごやん

カステラ

ご飯
A 鶏肉の治部煮
B ほっけのみりん焼き
ピーマンのじゃこ炒め
小松菜のなめたけ和え
みつばの味噌汁

ご飯
A ぶりの梅煮
B 豆腐の肉味噌あん
茄子の揚げ浸し
春菊の和え物
手まり麩のすまし汁

ご飯
A 豚肉の酒粕煮
B たらの酒蒸し
大根のゆかり和え
黄桃缶
もやしの味噌汁

ご飯
A エビカツ
B 鶏肉の唐揚げ山椒風味
ほうれん草ののり和え
フルーツカクテル
さつま芋の味噌汁

ご飯
A 飯おろしハンバーグ
B あじのタルタル焼
じゃが芋の旨煮
白菜の即席漬け
わかめの味噌汁

ご飯
A 白身魚のオーロラソース焼き
B ポークソテー デミソース
アボカドサラダ
パイ
マッシュルームスープ

ご飯
A 鶏肉のねぎ塩焼き
B 赤魚の粕漬け焼き
金平ごぼう
ザーサイ奴
チンゲン菜の味噌汁

1589 kcal タンパク 54.4 g
脂質 46.3 g 塩分 8.6 g

1620 kcal タンパク 63.2 g
脂質 42.6 g 塩分 7.6 g

1599 kcal タンパク 57.9 g
脂質 46.2 g 塩分 7.5 g

1632 kcal タンパク 60.9 g
脂質 50.3 g 塩分 8.2 g

1627 kcal タンパク 53.4 g
脂質 50.8 g 塩分 7.7 g

1567 kcal タンパク 59.3 g
脂質 44.9 g 塩分 8.4 g

1622 kcal タンパク 62.8 g
脂質 42.4 g 塩分 7.9 g

23 (日)

24 (月)

25 (火)

26 (水)

27 (木)

28 (金)

29 (土)

30 (日)



朝食 A

朝食 B

昼食

間食

夕食

ご飯
焼ウインナー
ミックスサラダ
柚子みそ
キャベツの味噌汁
牛乳

ご飯
肉団子の煮物
納豆
味付のり
うず巻き麩の味噌汁
牛乳

ご飯
ツナじゃがのオープン焼き
イタリアンサラダ
ふりかけ
小松菜の味噌汁
ヤクルト

ご飯
海老団子の煮物
花野菜サラダ
ふりかけ
豆苗の味噌汁
牛乳

ご飯
アスパラと鶏小間の炒め物
ポテトサラダ
ふりかけ
ほうれん草の味噌汁
牛乳

ご飯
オムレツ
グリーンサラダ
梅びしお
えのきの味噌汁
牛乳

ご飯
ウインナーと野菜の炒め物
マカロニサラダ
ふりかけ
大根の味噌汁
ジョア

ご飯
いかと野菜の煮物
チーズサラダ
柚子みそ
小松菜の味噌汁
牛乳

レーズンロール
あんずジャム
焼ウインナー
ミックスサラダ
キャベツのスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
肉団子のスープ煮
花野菜サラダ
牛乳

食パン
りんごジャム
ツナじゃがのオープン焼き
イタリアンサラダ
豆乳スープ
ヤクルト

黒糖ロール&レーズンロール
ストロベリージャム
海老団子のスープ煮
花野菜サラダ
牛乳

食パン
あんずジャム
アスパラと鶏小間の炒め物
オムレツ
グリーンサラダ
えのきのスープ
牛乳

食パン
チョコレートｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ
オムレツ
グリーンサラダ
えのきのスープ
牛乳

食パン
りんごジャム
大根の味噌汁
マカロニサラダ
大根のスープ
ジョア

チョコフレッド
ストロベリージャム
いかのスープ煮
チーズサラダ
牛乳

三色そばろ井
いんげんのピーナッツ和え
オレンジ
カニカマのすまし汁

秋野菜とソイミートのカレー
海藻サラダ
バナナヨーグルト
3色野菜スープ

◎骨粗鬆症予防メニュー◎
ご飯 もやしの味噌汁
海鮮と生揚げのオイスター炒め
ひじきの和え物
キウイ&マンゴー

【寿司御前】
寿司盛り合わせ
茶碗蒸し
フルーツ
お吸い物

ご飯
チンジャオロース
餃子
春雨サラダ
中華スープ

ご飯
とろろそば
筑前煮
胡瓜の和え物

ロールパン
クリームシチュー
サウザンサラダ
オレンジ

ご飯
豚肉のマヨボン炒め
南瓜の煮物
青梗菜のお浸し
粕汁

黒糖まんじゅう
ご飯
A たらの寄せ煮
B 牛肉の寄せ煮
わかめの土佐酢和え
煮豆
油揚げの味噌汁

レモンケーキ
ご飯
A 豚肉の柚子胡椒炒め
B さわらのにんにく醤油焼
高野豆腐の煮物
かぶの梅おかか和え
かぼちゃの味噌汁

あんドーナツ
ご飯
A ぶりの照焼
B 鶏肉のマヨ照焼
里芋の揚げ浸し
青菜のわさび和え
かき玉汁

バナナケーキ
ご飯
A チーズハンバーグ デミグラスソース
B 白身魚のトマト煮
ビュッス
パイ
オニオンスープ

ご飯
A めばるのみぞれ煮
B 豆腐ステーキそばろあん
オクラのおかか和え
りんご
キャベツの味噌汁

小倉あんパイ
ご飯
A とんかつ
B あじの黒酢あん
茄子の香味炒め
バナナ&黄桃
わかめの味噌汁

やわらかおかき(砂糖醤油)
ご飯
A さばのレモン焼き
B 和風ロールキャベツ
れんこん金平
もやしのゆかり和え
玉葱の味噌汁

黒糖ケーキ
ご飯
A 牛肉の旨煮
B 赤魚のみりん焼
いんげんの辛子和え
フルーツカクテル
たまごの味噌汁

1606 kcal タンパク 63.8 g
脂質 47.8 g 塩分 7.5 g

1685 kcal タンパク 64.9 g
脂質 51.6 g 塩分 8.3 g

1600 kcal タンパク 57.2 g
脂質 45.4 g 塩分 7.9 g

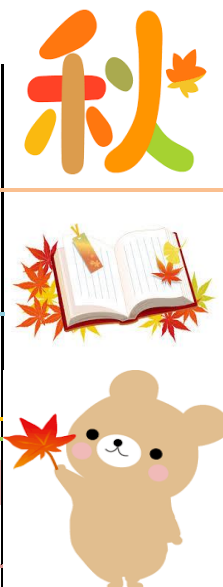
1691 kcal タンパク 69.2 g
脂質 43.8 g 塩分 9.6 g

1585 kcal タンパク 60.0 g
脂質 47.6 g 塩分 7.5 g

1693 kcal タンパク 57.9 g
脂質 56.6 g 塩分 8.7 g

1637 kcal タンパク 58.3 g
脂質 55.7 g 塩分 7.5 g

1617 kcal タンパク 64.1 g
脂質 47.7 g 塩分 7.4 g



※都合によりメニューを変更する場合があります。写真はイメージです。