

住宅型有料老人ホーム 花時計



令和6年11月1日～11月30日

11月 週間献立表

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 つくねの照り焼き 里芋の煮ころかし のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの甘露煮 厚揚げのさっと煮 たいみそ	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ 肉じゃが 漬物	ごはん 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 野菜炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼 いんげんのソテー 煮豆	ごはん 味噌汁 納豆 ふんわりしんじょの煮物 もやしのねぎポン酢和え	ごはん 味噌汁 炒り卵 豆腐しゅうまい 梅干し
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉ときこのこのバター醤油 切干大根の炒り煮 和な南瓜のサラダ	菜飯ごはん 味噌汁 たらのごまマヨ焼 炒り豆腐 なめ茸和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 もやしとちくわのソテー アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 とこの粕漬焼き 大根のかにあん 春菊の青じそあえ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぶのツナ煮 チンゲン菜のわさび和え	かきたまにゅうめん 大根の梅和え フルーチェ	ごはん 味噌汁 あじの生姜焼き 筑前煮 しらすおろし
夕食	ごはん 味噌汁 煮魚 金平ごぼう 竹輪といんげんの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 ハーフグリルチキン さつまいものオレンジ煮 煮浸し	ごはん 清し汁 サバの味噌煮 がんとふきの煮物 長芋のぼん酢かけ	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 春雨サラダ なめ茸炊	ごはん 中華スープ かに玉 大根の煮物 蒸しなす	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ステーキ 大豆煮 ごま和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 南瓜の含め煮 カニマヨサラダ
日計	エネルギー:1443kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1486kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1481kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1439kcal 塩分:7.6g	エネルギー:1352kcal 塩分:6.4g	エネルギー:1423kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1421kcal 塩分:7.5g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

11月 週間献立表

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 かびと海老ボールの煮物 ポイルウインナー たいみぞ	ごはん 味噌汁 生揚げの味噌煮 厚焼卵 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き キャベツのソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 いわし甘露煮 チャンフルー とろろ芋	ごはん 味噌汁 はんぺん柔らか煮 納豆 しそ昆布	ごはん 味噌汁 つみれの食め煮 トreshing和え 煮豆	ごはん 味噌汁 卵とじ ゆかり和え ふりかけ
昼食	ごはん 味噌汁 さばのみぞれ煮 さつまいものレモン煮 おくらとえのきの和え物	ごはん 味噌汁 ホキの葱ソース 南瓜のバター煮 二色浸し	キーマカレー きのこスープ ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の治郎煮 切干大根の煮物 わさび和え	ごはん 味噌汁 焼肉風 れんごんの煮物 ナスの冷製	赤飯 漬し汁 鶏肉の味噌漬焼 炊き合わせ なめ茸きゅうり	ごはん 味噌汁 ほっけのバター醤油焼き チンゲン菜とさくらげの塩炒め ごま和え
夕食	ごはん 味噌汁 コロッケー なすの利休煮 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き ごぼうのうま煮 春巻き	ごはん 味噌汁 メバルの磯辺焼 ひじきの煮物 和え物	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ 里芋とベーコンの炒め煮 ボン酢和え	ごはん 味噌汁 煮魚 キャベツの炒め煮 おかか和え	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼 がんも煮 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 大根のかにかまあなかけ 茹でキャベツの梅和え
日計	2264~1559kcal 塩分 :2.4g	2264~1430kcal 塩分 :7.6g	2264~1482kcal 塩分 :7.1g	2264~1379kcal 塩分 :7.3g	2264~1297kcal 塩分 :6.8g	2264~1449kcal 塩分 :7.7g	2264~1379kcal 塩分 :7.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。(株) First

11月 週間献立表

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 白菜と油揚げの煮浸し のり佃煮	ごはん 味噌汁 目玉焼 キャベツのソテー 佃煮	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 にしん甘露煮 漬物	ごはん 味噌汁 ミートボールの炒め物 オクラとえのきの和え物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 なすと生揚げの甘辛炒め 納豆 みぞれきのこ	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 かに風サラダ 梅びしお	ごはん 味噌汁 えび入りスクランブルエッグ 中華風和え たいみぞ
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ焼 じゃが芋のコンソメ炒め煮 からし醤油和え	ゆかり御飯 味噌汁 さばのみりん漬焼 五目金平 なめ茸和え	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 しょうまい ザーサイ和え	ごはん 味噌汁 ホキのマヨネーズ焼き 白菜のフレーク煮 わさび和え	深川丼 味噌汁 南瓜の甘辛煮 胡瓜の酢の物	醤油ラーメン 三色ナムル フルーツ缶	ごはん 味噌汁 アジの塩焼 がんもの煮物 モロヘイヤときのこの和え物
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の梅香焼き 金平ごぼう 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 生揚げと小松菜の煮物 千切り長芋	ごはん 味噌汁 メバルの葱蒸し 切干大根の煮物 おかか和え	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め かぶの煮物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけの煮つけ 炒り豆腐 なます	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 大豆五目煮 チンゲン菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼風 れんごんの煮物 南瓜のサラダ
日計	2264~1410kcal 塩分 :7.3g	2264~1421kcal 塩分 :6.9g	2264~1406kcal 塩分 :6.3g	2264~1437kcal 塩分 :7.1g	2264~1404kcal 塩分 :7.2g	2264~1403kcal 塩分 :7.1g	2264~1411kcal 塩分 :6.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。(株) First



週間献立表

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 もやしのさっぱり和え 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き 里芋とさつまいもの煮物 佃煮	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あんかけ おかか和え 梅びしお	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 納豆 のり和え	ごはん 味噌汁 フレンチオムレツ ウイナーソーテー 梅干し	ごはん 味噌汁 なすと鶏肉の炒め物 笹かま 煮豆	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの煮物 オクラとかにかまの和え物 たいみぞ
昼食	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 筑前煮 生姜和え	ごはん コンソメスープ ホキのクリーム煮 南瓜の甘煮 ビーンズサラダ	ごはん 清し汁 やみつきちキン 炊き合わせ なめ茸きゅうり	カレーライス コンソメスープ ツナサラダ フルーツポンチ	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 フロッキーのガーリック炒め 豆サラダ	ごはん 味噌汁 ますの竜田焼 いんげんのソーテー さつまいもサラダ	ごはん 味噌汁 チキンソーテー 里芋のこってり煮 からし和え
夕食	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼 大豆とひじきの煮物 煮浸し	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のごま炒め しょうまい お浸し	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き かみなり豆腐 モロヘイヤとオクラのお浸し	ごはん 味噌汁 ほっけの塩麹焼き 白菜の炒め煮 海藻サラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 南瓜のごま金平 茹でキャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の青しそ炒め もやしのカレー炒め マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 さわらの南蛮漬焼 やわらかごぼう煮 ナムル
日計	エネルギー:1406kcal 塩分:7.4g	エネルギー:1482kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1454kcal 塩分:7.6g	エネルギー:1468kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1412kcal 塩分:7.5g	エネルギー:1404kcal 塩分:6.3g	エネルギー:1395kcal 塩分:7.3g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First