

月間献立表

2021年11月

ご飯・お粥ともにユニット

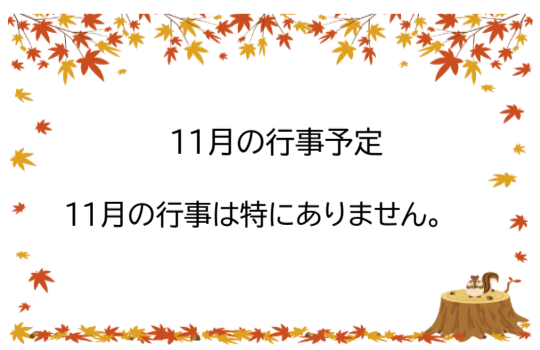
すべて厨房炊飯

ご飯のみ厨房

区分	11/01(月)	11/02(火)	11/03(水)	11/04(木)	11/05(金)	11/06(土)	11/07(日)
朝食	ご飯 ★さつまいもの味噌汁 ○さんまの甘露煮 ○おからのゆば和え C a ヨーグルト	★豆乳ロールパン ★小松菜と人参のスープ ★ C a オムレツ ★温野菜のシーザーサラダ コーヒー牛乳	ご飯 ★またけとわかめの味噌汁 ★○炒り豆腐 ★春菊のなめ茸和え ★豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム セロリーとほうたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳	ご飯 しめじの味噌汁 ★○豆腐入り肉詰めいなり ○味付まぐろ おかか風味 森永 ヨーグルト	コッパン ほうたてと小松菜のスープ ★ツナスケッチャブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ★水菜とさといもの味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(鶏肉) ★ブロッコリーのなめ茸和え 野菜ジュース
昼食	ご飯 とろろ白菜の春雨スープ ★豆腐入りハンバーグ さつまいもとりんごの甘煮 ★ひじきとささみのマヨサラダ ぶどう	★トマトの味噌汁 真鯛のムニエル タルタルソース きざみ昆布と竹輪の煮物 青菜とささみの辛子醤油和え ブルーベリー豆乳グルト	カレーライス ○肉しゅうまい コールスローサラダ フルーツヨーグルト	★わかめと水菜の味噌汁 ★あじフライ ★かぼちゃとブーンの甘煮 おくらと長芋の香味野菜和え ★キウイフルーツ	月見うどん ★かき揚げ ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★バナナ	★あさりごはん 沢煮椀 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 マスカットゼリー	けんちん汁 ★あじの味噌マヨネーズ焼き ピーマン入り野菜炒め ★春菊と椎茸のくるみ和え
間食	プーランジェ	おしるこ	しっとり饅頭(吹雪)	黒ごまプリン	しっとり抹茶ケーキ おから入り	ソファール(ぶどう)	ひとくち饅頭(こしあん)
夕食	★しめじの味噌汁 かじきの照焼き 切干大根の旨煮 ★ほうれん草の菜種和え	なめこの味噌汁 豚肉と野菜の春雨チャブチ ジャーマンポテト ねばねば野菜サラダ	とろろ昆布と豆腐のすまし汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き アスパラの炒め物 ★ポパイサラダ	★はんぺんみつばのすまし汁 ★鶏肉の香味焼き 大根とツナの煮物 ★ほうれん草のナッツ和え	★豆腐と油揚げの味噌汁 ★さばのごま照り焼き ★高野豆腐ときのこの詰め煮 小松菜とささみの梅ポン酢和え	★ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★さんまの蒲焼風 ★南瓜のレモン煮 白菜サラダ	★なめこの味噌汁 ★親子煮 ★ブロッコリーのカラフル炒め ★きのこ小松菜の白和え
合計	I:1581 蛋:69.2 塩:6.3	I:1557 蛋:60.7 塩:8.1	I:1563 蛋:55 塩:8.8	I:1482 蛋:66.5 塩:7.6	I:1455 蛋:61.8 塩:9.2	I:1580 蛋:59.6 塩:9.1	I:1371 蛋:62.6 塩:6.7
区分	11/08(月)	11/09(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)	11/14(日)
朝食	★じゃがいもとみつばの味噌汁 ★○いわしの梅煮 ★ほうれん草と蒲鉾のおかか和え ★豆乳 麦芽コーヒー	★豆乳ロールパン キャベツのスープ 茹でウィンナー ★トマトサラダ いなさ牛乳	ご飯 さつまいもの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 ★○昆布豆 C a ヨーグルト	食パン・ジャム パンブキンスープ ○豆腐チキンボールの甘辛煮 ○スパゲッティサラダ いなさ牛乳	★またけの味噌汁 ★お魚とうふのおろし煮 梅干し ヤクルト	★えのきと小松菜の味噌汁 ★さばの香り味噌焼き ★人參とキャベツのしりしり風 ★かぼちゃと枝豆のサラダ	★じゃが芋とみつばの味噌汁 ★○豆乳がんもの詰め煮 ★○小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	★鮭といくらの散らし寿司 白玉鮎とみつばのすまし汁 筑前煮 小松菜のしらす和え ★キウイフルーツ	★またけとみつばのすまし汁 ★鮭のにんにく味噌漬焼き きざみ昆布と竹輪の煮物 ★きのこの白和え りんご	山菜おろしそば シャキッと肉団子 ★ほうれん草のチーズマヨ バナナヨーグルト	★なめこの小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース 高野豆腐とさつま揚げの煮物 キャベツのごまコールスロー あんず	★わかめとしめじの中華風スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ フルーツゼリー	★えのきと小松菜の味噌汁 ★さばの香り味噌焼き ★人參とキャベツのしりしり風 ★かぼちゃと枝豆のサラダ	★ふゆ玉豆苗スープ 八宝菜 ★大学芋風 ★おからサラダ
間食	ロールケーキ 安納芋	やわらかサブレ ミルク・いちご味	★かぼちゃと金時豆の蒸しパン	★コーヒーゼリー ホップ付	★りんごの赤ワインコンポート	レモンケーキ	ソフトクレープ(キャラメル)
夕食	★チンゲンサイとコーンのスープ ★青梗牛肉糸風 ★さつまいもとパインの甘煮 もやしの中華サラダ	豆腐のすまし汁 チキンピカタ 大根のそぼろあん おくらと胡瓜の梅肉塩昆布和え	★豆腐と油揚げの味噌汁 しいらの照焼き ★里芋の野菜そぼろ煮 めかぶのとろろ和え	★白菜と豆腐の味噌汁 ★さばの塩焼き 肉じゃが ★モロヘイヤとささみのポン酢和え	★エリンギの味噌汁 ★鮭の甘醤油焼き ★五目煮豆 焼き茄子とツナの和え物	★なめこの味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★がんもの詰め煮 ★モロヘイヤと海藻の土佐和え	★さといもの味噌汁 ★かいらひのムニエル 黒ごまソース ★キャベツと豚肉のとろと煮 ★モロヘイヤのポン酢和え
合計	I:1512 蛋:60.3 塩:8.7	I:1425 蛋:58.3 塩:8.8	I:1440 蛋:64.3 塩:10.5	I:1543 蛋:63.7 塩:8.6	I:1451 蛋:57.5 塩:8.4	I:1553 蛋:68 塩:8.7	I:1538 蛋:56.2 塩:6.1
区分	11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)	11/21(日)
朝食	★なすとしめじの味噌汁 ○さんまの生煮 ★花野菜サラダ 野菜ジュース	★豆乳ロールパン ほうたてと小松菜のスープ ★洋風たまご焼き キャベツのコールスロー コーヒー牛乳	★わかめとえのきの味噌汁 ★彩りふわとろエッグ ★ほうれん草のなめ茸和え いなさヨーグルト	食パン・ジャム ★小松菜とほうたてのスープ ○ふわふわとろつくね ★温野菜とパプリカのサラダ いなさ牛乳	★エリンギとわかめの味噌汁 ★いわしの香梅煮 ★トマトのごま和え C a ヨーグルト	★えのきの味噌汁 ★チンゲン菜とエビのスープ ○肉しゅうまい にんじんサラダ いなさ牛乳	★えのきの味噌汁 ★○いこみ高野の煮つけ(卵) ○ささげのごま和え ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	★ねぎとろ丼 ★豚汁 ★ひじきと大豆の煮物 おからの梅ポン酢和え 柿	★あさりと野菜のスープ ★鶏肉の甘辛照焼き ★ポークビーンズ ★ナッツとドライフルーツのかぼちゃサラダ ★キウイフルーツ	けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ さつまいもサラダ バナナ	★なめこのあかだし かぼちゃコロッケ かぶと厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ★甘夏みかん	★豆腐と水菜の味噌汁 ★ぶりのしょうゆ焼 ★ひじきの煮物 ねばねば野菜サラダ ★赤ワインゼリー	★きのこの炊き込みごはん ★ほうれん草とあさりの味噌汁 ★豆腐の照焼き ★ピーマンサラダ ブルーベリー豆乳グルト	★麦ごはん ★白菜の味噌汁 ★さばの西京焼き ★根菜のそぼろ煮 ★ブロッコリーのたらこ和え
間食	薄皮クリームパン	★豆乳りんごプリン	もみじ饅頭	きんつば	肉まん	クリームコンフェ	たご焼き
夕食	★またけとみつばのすまし汁 ★鶏肉の洋風煮込み ★南瓜の煮物 マカロニサラダ	★白菜と豆腐の味噌汁 ★鮭の塩焼き ★里芋のごま煮 ★ほうれん草と油揚げの和え物	★またけと鮎のすまし汁 ★さばの梅煮 ★炒り豆腐 ★小松菜としめじのナムル	★ほうれん草と油揚げの味噌汁 ★赤魚の煮つけ ★炒り鶏 ★キャベツのツナサラダ	★キャベツとわかめの味噌汁 ★すき焼き風煮 ★じゃがいもの香味あえ ★もやしのナムル	★いわしつみれのすまし汁 ★豚肉とズッキーニの味噌炒め ★がんもと人参の煮物 ★青菜とささみの辛子醤油和え	★豆腐とまたけのすまし汁 ★豚肉となすの味噌炒め ★切干大根の旨煮 ★ほうれん草とツナのごま和え
合計	I:1464 蛋:65.5 塩:8.2	I:1543 蛋:64.8 塩:8.2	I:1454 蛋:56.4 塩:10.1	I:1517 蛋:62.6 塩:7.9	I:1500 蛋:63.7 塩:7.7	I:1497 蛋:58.3 塩:8	I:1522 蛋:59.5 塩:8.4
区分	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)	11/28(日)
朝食	★キャベツと油揚げの味噌汁 ★○さんまのみぞれ煮 ○小松菜のお浸し いなさヨーグルト	★豆乳ロールパン コーンスープ ★きのこオムレツ ○マカロニサラダ コーヒー牛乳	★なすの味噌汁 ○京風うの花 おからのおろし和え C a ヨーグルト	食パン・ジャム ★白菜とエビのスープ ★ひじきボールの甘辛煮 ★トマトと大豆のサラダ いなさ牛乳	★またけの味噌汁 ★ポトフ風 ★バナナ 元気ヨーグルト	★えのきと小松菜の味噌汁 ★さばの香り味噌焼き ★人參とキャベツのしりしり風 ★かぼちゃと枝豆のサラダ	★じゃが芋とみつばの味噌汁 ★○豆乳がんもの詰め煮 ★○小松菜のお浸し ★豆乳 麦芽コーヒー
昼食	★野菜のコンソメスープ ★鶏肉のくるみ味噌焼き ★大根とツナの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え ★キウイフルーツ	★こまつなの味噌汁 ★おからハンバーグ ★粉ふき芋 ★もやしとパプリカの和え物 ★びわ	★チンゲンサイとコーンのスープ ★エビフライ ★ナポリタンパゲッティ ★和風ポテトサラダ ★りんご	★ほうれん草の味噌汁 ★鶏肉とさつま芋のナッツ入り揚げ煮 ★きざみ昆布とさつま揚げの煮物 ★もやしの中華サラダ ★パイン豆乳グルト	★中華風スープ ★春巻き ★南瓜のレモン煮 ★キウイフルーツ	★あさりとキャベツの味噌汁 ★さばの黄身焼き ★豚ばら白菜の旨煮 ★マンゴーゼリー	★白菜の味噌汁 ★鮭のきのこバター蒸し ★れんこん金平 ★トマトとブロッコリーのなめ茸和え
間食	さつま芋の蒸しケーキ	安納芋ミニケーキ	エクレア	どら焼き(いちご)	りんごブチケーキ	利休まんじゅう	ドームケーキ カスタード
夕食	★ほうれん草とあさりの味噌汁 ★かいらひの煮つけ ★筑前煮 ★トマトといんげんのごま和え	★ほうれん草とトマトの味噌汁 ★赤魚の粕漬焼 ★高野豆腐の詰め煮 ★茄子のピーナッツ和え	★またけと白はんぺんのすまし汁 ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース ★さばじゃが ★ひじきと枝豆のサラダ	★小松菜の味噌汁 ★かいらひの照焼き ★大根と豚バラの煮物 ★ポパイサラダ	★なめこの味噌汁 ★さわらの西京焼き ★金平ごぼう ★チンゲン菜とかまぼこ和え	★こまつなと椎茸の味噌汁 ★チキンピカタ ★厚揚げのおろし煮 ★おくらとわかめの和え物	★しめじとほうれん草の味噌汁 ★豚肉と卵の炒め物 ★じゃが芋とコーンの煮物 ★青菜としらすのおかか和え
合計	I:1509 蛋:66.6 塩:8.3	I:1548 蛋:61.7 塩:8.3	I:1476 蛋:50.7 塩:8.1	I:1514 蛋:69.1 塩:11	I:1422 蛋:52.3 塩:6.8	I:1588 蛋:71 塩:8.5	I:1534 蛋:59.4 塩:7.8

インフルエンザから身を守るためには？

- (I) 正しい手洗い  
外出先からの帰宅時・調理前後・食事前等にこまめに手を洗いましょう。
- (II) ふだんの健康管理  
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- (III) 予防接種を受ける  
発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することが期待できます。
- (IV) 適切な湿度を保つ  
加湿器等を使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- (V) 人混みや繁華街への外出を控える



11月の行事予定

11月の行事は特にありません。

各ユニットにてお誕生日会・おやつ作りを予定している場合があります。