








2021年11月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食	11 / 8 は いい歯の日です。 8020運動をご存じですか？80歳以上でも20歯以上の自分の歯を保ちご飯を美味しく食べられるようにしようという運動です。 歯ごたえのあるものをしっかり噛んで食べるようにしましょう。 	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 青梗菜のソテー 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん もやしのソテー 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの生姜煮 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 梅干し	
		ごはん 豚ともやしの野菜炒め えびシューマイ 春雨のゆずドレサラダ 赤だし	ごはん 焼鰯の南蛮漬け 大根の炒め物 キャベツのお浸し 味噌汁	ごはん ポークチャップ 一口がんもの煮物 うまい菜のピーナッツ和え コンソメスープ	ごはん 高菜めし 鯖の西京焼き 冬瓜の煮物 キャベツの大葉ドレサラダ 清汁	ごはん わかめ御飯 海鮮お好み焼き 白ナンの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏のオニオンソース煮 蓮根の炒め生酢 法連草の真砂和え 味噌汁	
昼食	ごはん かれないの味噌粕煮 キャベツの炒め物 胡瓜とカニカマの甘酢 清汁	ごはん ミートローフ風 もやしとツナの炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん きつねそば 里芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーのマヨサラダ	ごはん キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ ブロッコリーの塩レモン和え フルーツ	ごはん ホキのグリル 枝豆とベーコンのソテー 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏そぼろと卵の二色丼 筍の煮物 バンサンスー 味噌汁	ごはん 豚と里芋の煮込み 豆腐の味噌ダレかけ 胡瓜のごま酢 清汁	
		ごはん 八宝菜 じゃが芋の煮物 味噌汁 杏仁豆腐杏ソースかけ	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏のねぎ焼き 絹揚げの煮物 味噌汁 苺ヨーグルト	ごはん 鯖の生姜煮 大根の炒め物 葱もやし酢味噌和え 清汁	ごはん 寄せ鍋風 味噌汁金平 胡瓜の柚香漬け	ごはん ホッケの塩麴焼き 黒豆がんもの煮物 キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー もやしと鶏の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁
夕食	パン 洋風だし巻き ポタージュ フルーツ	ごはん 大根クリーム煮 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 佃煮	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物	
		ごはん 鶏の豆鼓蒸し キャベツとツナのソテー 卵豆腐 豚汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 高野のそぼろ煮 法連草の塩ごまだれ 味噌汁	ごはん 鰯の山椒煮 水餃子 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め 三色稲荷の煮物 青梗菜の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根の塩だしとロミ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが かにシューマイ 味噌汁 色寒天とフルーツ	ごはん 鯖の煮付け 金平牛蒡 柚子生酢 豚汁
朝食	パン 照り焼き風肉団子 チャウダースープ フルーツ	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 白菜の豆乳煮 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 漬物	ごはん うまい菜のソテー 味噌汁 漬物	
		ごはん 鯖の香味焼き ふるふき大根のなめ茸かけ 味噌汁 はちみつ梅肉	ごはん 塩ラーメン 豚と絹揚げの炒め煮 隠元のピーナッツドレサラダ	ごはん とんかつおろしあん 卵の花 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん かれないの魚田 いとこ煮(富山郷土) スパサラダ 清汁	ごはん 鶏チリ 白菜の煮浸し ポタージュ フルーツ	ごはん 鮭の塩焼き 絹揚げの煮物 法連草のゴマ和え かきたま汁	ごはん 焼き肉風 千草焼き キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁
昼食	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 もやしの和風ドレサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース 白菜とエビの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん ホキの甘酢あん もやしの炒め物 ひじきサラダ 中華スープ	ごはん 豚の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 赤だし はちみつヨーグルト	ごはん かれないの山椒煮 白ナのソテー さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のトマト煮込み 隠元のソテー 味付き胡麻豆腐 味噌汁	ごはん おでん 金平牛蒡 胡瓜の昆布和え 味噌汁	
		ごはん 豚の生姜丼 大根の利休煮 法連草のピリ辛和え 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 茶碗蒸し 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん やきとり丼 筍の煮物 ブロッコリーのピーナッツドレサラダ 味噌汁	ごはん さつま芋御飯 秋刀魚の生姜煮 青梗菜の炒め物 キャベツのレモンドレサラダ 味噌汁	ごはん いなり寿司 あんかけ卵とじうどん 蓮根の煮物 フルーツ	ごはん 赤魚の西京焼き 里芋と豚の煮物 清汁 漬物	ごはん ポークカレー 漬物 貝柱フライ 野菜サラダ フルーツ
夕食	ごはん 肉団子の野菜あん うまい菜の炒め煮 味噌汁 ミルク寒天苺ソース	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁	ごはん 『まごわやさしい』を意識して食生活を改善してみましょう！  まめ 豆製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など  ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど  わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など  やさい 野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜  さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど  しいたけ きのこと類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど  いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど	ごはん 鶏の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 赤だし はちみつヨーグルト	ごはん かれないの山椒煮 白ナのソテー さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のトマト煮込み 隠元のソテー 味付き胡麻豆腐 味噌汁	ごはん おでん 金平牛蒡 胡瓜の昆布和え 味噌汁
		1540kcal	1393kcal	1404kcal	1465kcal	1455kcal	1368kcal	1546kcal
朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん シイラの野菜ソース 味噌汁 漬物	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 漬物	朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁	
昼食	ごはん 白身魚の香草焼き 大豆煮 もやしの和え物 味噌汁	ごはん ねぎとろ丼 ひじきの炒め煮 キャベツの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 豚の香味炒め えびシューマイ 胡瓜の土佐酢 味噌汁	朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁	
夕食	ごはん 肉団子の野菜あん うまい菜の炒め煮 味噌汁 ミルク寒天苺ソース	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁	朝食	パン だし巻き卵 スープ フルーツ	ごはん 鶏と里芋の煮込み 奴豆腐 青梗菜の麴ナムル 味噌汁	ごはん 鯖の若狭焼き 卵の花 白菜の梅和え 味噌汁	
1540kcal	1393kcal	1404kcal	1465kcal	1455kcal	1368kcal	1546kcal	1546kcal	

『まごわやさしい』を意識して食生活を改善してみましょう！

-  まめ 豆製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など
-  ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
-  わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
-  やさい 野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜
-  さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
-  しいたけ きのこと類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
-  いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど