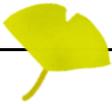


# 2024年11月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日				
日にち						1	2	3				
朝食 	朝食 	<p><b>きのこ</b></p> <p>価格も通年通して安定しており、ヘルシーながらも、旨味たっぷりです。食べ応えのある『きのこ』。</p> <p>きのこの旨味成分の正体は「グアニル酸」。このグアニル酸は単独で食べるよりも、昆布やみそ、チーズなどに多く含まれる『グルタミン酸』と掛け合わせることで、相乗効果により強い旨味を感じることが出来ます。</p> <p>いつもの料理に『+きのこ』はいかがでしょうか。</p> 				ご飯 のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ パンプキンサラダ みそ汁 黄桃缶	焼きたてパン 野菜のトマト煮 マンゴー缶 牛乳				
						ご飯 ♠ 鶏の香味焼き または ♠ たらのみぞれ煮 れんこんの甘辛炒め みそ汁	わかめご飯 ちゃんぽん 春巻き 杏仁ムース 	ご飯 ポークチャップ 茄子の含め煮 すまし汁 				
間食						バラエティ 牛乳 	キャラメルケーキ 牛乳	練り切り				
夕食 	夕食									ご飯 海老と卵の甘辛炒め ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 鶏肉の生姜炒め 大根のくず煮 みそ汁	ご飯 さばのねぎ焼き 南瓜の昆布煮 みそ汁
						一日当たりの栄養価					1339	1604
エネルギー(Kcal)						54.5	53.9	51.5				
タンパク質(g)						26.4	38.7	39.1				
脂質(g)						6.7	6.7	4.7				
塩分(g)												

# 2024年11月度献立

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		4	5	6	7	8	9	10
朝食 	朝食	ご飯 梅びしお 白菜とカニカマのサラダ みそ汁 バナナ	梅シソご飯 青菜のあさり炒め みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 卵の花 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのツナサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ ポテトサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ キュウリのサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳 
		ご飯 🍌青椒肉絲 または 🍌ほきのムニエル(タルタルソース) 野菜炒め みそ汁	ご飯 🍗鶏のチーズ焼き または 🍌白身魚のトマトソース 豆腐サラダ みそ汁	ご飯 🍗鶏団子の和風煮 または 🍌鮭のちゃんちゃん焼き ピーマンのおかか炒め すまし汁	ご飯 🍖豚と根菜の炒り煮 または 🍌メバルの生姜煮 しろなのゆかり和え みそ汁	ご飯 大人気メニュー 握り寿司 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ 	ご飯 🍗鶏のねぎ焼き または 🍌たらのおろし蒸し がんもの煮物 みそ汁	ご飯 メルルーサの野菜ソース 大根の煮物 すまし汁
間食		メロンゼリー 牛乳	どら焼き 牛乳	誕生日会 牛乳	ワッフル 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	抹茶ババロア 牛乳	カステラ
夕食 		ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 青梗菜の胡桃和え コンソメスープ	ご飯 あじの梅風味焼き じゃが芋の炒め煮 すまし汁	ご飯 豚肉の他人煮 ほうれん草の和風和え みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ご飯 🍗鶏の和オリーブ 小松菜の信田煮 すまし汁	ゆかりご飯 和風玉子焼き 大根の酢味噌和え すまし汁	ご飯 🍖牛肉とキノコのオイスターソース炒め 煮奴 みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1445	1303	1584	1436	1554	1341	1469
	タンパク質(g)	63.9	59.7	54.3	61.1	65	52.4	63.5
	脂質(g)	35.9	22.4	41.4	33.5	34.3	24.8	42
	塩分(g)	6.9	6.5	5.8	5.9	7	6.7	5.8

# 2024年11月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	11	12	13	14	15	16	17	
 <b>朝食</b>	ご飯 のり佃煮 小松菜のコンソメ煮 みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお 青菜の炒め煮 みそ汁 ミカン缶	<b>菜飯</b> 冬瓜の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ほうれん草の白和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ しろなの煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ブロccoliリーサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン おくらの湯葉和え りんご缶 牛乳	
	<b>チーズの日</b> ご飯 チーズインハンバーグ ポテトソテー クラムチャウダー フルーツ	秋の炊き込みご飯 ♠牛肉のしぐれ煮 または ♠鮭の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 ♠豚肉のオニオンソース または ♠あじのコーン焼き 五目豆 みそ汁	<b>きのこカレー</b> キャベツのハムサラダ いちごムース 福神漬け	<b>フライデー</b> ご飯 フライ盛り合わせ (コロケ・メンチカツ 白身魚のフライ) 茄子の含め煮 みそ汁/フルーツ	<b>リクエストメニュー</b> ご飯 おでん 青菜のツナ炒め みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 炒り豆腐 すまし汁	
<b>昼食</b> 	パンケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	<b>焼きいも</b> 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	モカロール 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	ビタミンゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 さわらの有馬煮 オクラののり和え みそ汁	ご飯 豚肉のバター醤油炒め キャベツのツナ煮 コンソメスープ	ご飯 鶏肉のみそ焼き 豆腐サラダ すまし汁	ご飯 たらのかぼちゃ焼き 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 肉豆腐 小松菜のあさり炒め すまし汁	ご飯 鮭のみりん焼き 白菜の炒め物 すまし汁	ご飯 鶏のカレー焼き 茄子のドレ和え オニオンスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1532	1478	1470	1456	1537	1438	1354
	タンパク質(g)	59.5	59.7	59	55.3	56.4	61.2	58.9
	脂質(g)	38.4	35.5	33.6	35.5	37.2	33.4	38.4
	塩分(g)	6.4	6.3	6.3	6.5	6.8	6.5	5.1

# 2024年11月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	18	19	20	21	22	23	24	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお 小松菜のソテー みそ汁 バナナ	<b>梅シソご飯</b> 白菜のツナ煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 白菜のベーコン炒め みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ スパゲティサラダ みそ汁 りんご缶	ご飯 たいみそ 大根の含め煮 みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳	
	<b>京都府メニュー</b> 菜飯 にしんそば <small>揚げ出汁豆腐の銀あんかけ</small> <b>季節のフルーツ</b> 	ご飯 ♣️ 鶏の塩麹野菜炒め または ♣️ さばのつけ焼き かぶの塩昆布和え けんちん汁	ご飯 ♣️ 豚肉のオイスターソース炒め または ♣️ エビチリ 茄子の煮物 わかめスープ	散らし寿司 大根のそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	ご飯 ♣️ 鶏肉のおろしソース または ♣️ 赤魚のみりん焼き ジャーマンポテト すまし汁	ご飯 ♣️ 牛肉の柳川風 または ♣️ さばのねぎ味噌焼き 湯豆腐 すまし汁	<b>外食メニュー</b> 野菜ピラフ <small>たいめいけん特製グラタン</small> ほうれん草の卵炒め コンソメスープ	
<b>間食</b>	抹茶プリン 牛乳	いちごケーキ 牛乳	蒸しパン 牛乳	たこ焼き 牛乳	マドレーヌ 牛乳	栗のムース 牛乳 	酒饅頭	
<b>夕食</b> 	ご飯 白身魚の豆乳野菜ソース レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 回鍋肉 冬瓜とさつま揚げの煮物 中華スープ	ご飯 たらきのこあんかけ 青梗菜のツナマヨ和え みそ汁	ご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁	ゆかりご飯 千草焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	ご飯 <small>豚肉のニンニク醤油炒め</small> 大根サラダ 中華スープ	天津飯 海鮮焼売 中華スープ フルーツ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1597	1373	1500	1446	1532	1481	1595
	タンパク質(g)	61	51.7	51.1	65.8	59.3	60.4	47.5
	脂質(g)	36.5	31.9	41.8	33.5	43	44.6	48.7
	塩分(g)	6.7	7	6.5	7	5.4	6.1	5.9

# 2024年11月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	
日にち		25	26	27	28	29	30	
 朝食		ご飯 梅びしお 大根の中華サラダ みそ汁 バナナ	わかめご飯 ブロッコリーのツナサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のスープ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 青梗菜和え物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ キャベツのハム炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなの和え物 みそ汁 白桃缶	
	 昼食	ご飯 ♣豆腐ハンバーグ 生姜ソース または ♣白身魚のトマトソース さつま芋サラダ コンソメスープ	ご飯 ♣八宝菜 または ♣ほきのオイマヨ焼き 焼きビーフン たまごスープ	ワールドトリップ 2カ国目 韓国 ビビンバ 春雨チャプチェ サムゲタン風スープ フルーツ	ご飯 ♣具だくさん麻婆豆腐 または ♣さわらの香り焼き キャベツの浅漬け すまし汁	ご飯 ♣牛肉の胡麻味噌炒め または ♣メルルーサのしそ風味焼き ゴボウのきんぴら 中華スープ	ご飯 ♣豚肉の生姜焼き または ♣たらのポテト焼き かぶのカニ風味あんかけ みそ汁	
間食		ドーナツ 牛乳	チョコケーキ 牛乳	市販のおやつ 牛乳	練り切り(紅葉) 牛乳	フルーチェ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	
夕食		ご飯 鶏の塩麹焼き キャベツサラダ みそ汁	ご飯 あじの梅胡麻かけ ゴボウの炒り煮 みそ汁	ご飯 海老と卵の炒め物 南瓜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏のタルタル焼き ピーマンの炒め物 みそ汁	ご飯 お好み焼き オクラのポン酢和え みそ汁	ご飯 鮭のきのこみそ焼き 高野の卵とじ すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1450	1425	1475	1458	1457	1372	
	タンパク質(g)	56.5	57.6	63.5	57.3	49.6	64.6	
	脂質(g)	37.2	36.7	33.4	39.5	35.2	26.2	
	塩分(g)	6.4	6.4	7	5.6	6.6	6.6	