

2022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	4	5	6
 朝食		菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
		白菜の炒め物	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	たいみそ	野菜のトマト煮	
		みそ汁	小松菜の煮浸し	オムレツ	冬瓜煮	パンプキンサラダ	マンゴー缶	
		白桃缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳	
昼食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		 青椒肉絲	 鶏肉の漬け焼き	 豚肉と大根の煮物	 豚肉のねぎ焼き	 鶏肉のオムライス	メルルーサの磯辺焼き	
		または	または	または	または	または	卵の花	
		 サバの胡麻醤油焼き	 たらのおろし蒸し	 ぶりの生姜煮	 ホツケの塩焼き	 白身魚のマスタード焼き	すまし汁	
ブロッコリーサラダ	青梗菜のなめたけ和え	キャバツのゆかり和え	厚揚げと春菊の煮物	菜の花のお浸し				
中華スープ	すまし汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ				
間食		たい焼き 牛乳	クレープ 牛乳	フルーチェ 牛乳	バラエティ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	練り切り	
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
筑前煮	お好み焼き	鶏肉の梅肉焼き	海老と卵の甘辛炒め	さわらの山椒焼き	豚肉と春雨の炒め物			
ほうれん草の白和え	切干大根の煮物	白菜の炒め煮	ほうれん草のナムル	湯豆腐	高野の炊き合わせ			
すまし汁	みそ汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	みそ汁			
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)		1407	1405	1278	1209	1312	1430
	タンパク質(g)		56.9	50.5	56.9	55.1	56.2	57
	脂質(g)		40.2	35.3	37.1	28.2	38.7	43.8
	塩分(g)		7.2	6.9	6.9	6.6	6.9	6

2022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	7	8	9	10	11	12	13	
 朝食	ご飯 梅びしお 豆サラダ みそ汁 バナナ	梅シソご飯 ス克蘭ブルエッグ みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ 青梗菜のあさり炒め 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 大根の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 青梗菜の中華和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳 	
	昼食	ご飯 おでん キャベツの炒め物 みそ汁 	ご飯 ♣️ 豚肉と野菜の旨煮 または ♣️ 赤魚の塩麹焼き 千切り大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 ♣️ 豚肉の和風炒め または ♣️ メルルーサのしそ焼き じゃが芋の煮物 みそ汁	炊き込みご飯 ♣️ 鶏肉と根菜の炒り煮 または ♣️ 白身魚のきのこあんかけ 青梗菜のお浸し すまし汁	チーズの日 ご飯 チーズインハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ 	ご飯 ♣️ 味噌カツ または ♣️ たらのパター醤油焼き 冬瓜のカニ風味あんかけ のっぺい汁	ご飯 ロールキャベツ ゴボウサラダ クラムチャウダー 
間食	メロンゼリー 牛乳	どら焼き 牛乳	誕生日会 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	水羊羹 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	今川焼き	
夕食 	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ほうれん草の胡桃和え コンソメスープ	ご飯 たらのもニエル 白菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の照り煮 大根の甘酢和え すまし汁	ご飯 牛皿 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 中華風卵焼き レバーの炒め煮 中華スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 赤魚の鳴門煮 揚げ茄子の煮物 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1336	1340	1323	1373	1372	1257	1416
	タンパク質(g)	60.5	57.4	55.1	54.3	50.7	47.2	50.1
	脂質(g)	28.8	28.3	31.2	38	34.8	25.1	37.7
	塩分(g)	7.8	7.5	7	8.2	7.6	7.7	6.4

2022年11月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

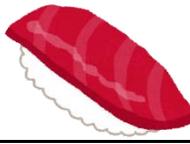
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日				
日にち		14	15	16	17	18	19	20				
 朝食		ご飯 梅びしお 小松菜のコンソメ煮 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 キャバツの炒め煮 みそ汁 みかん缶	菜飯 ポテトサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 春雨サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 春菊の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 切り干し大根の煮物 りんご缶 牛乳				
	昼食 		ご飯 ♠ 回鍋肉 または ♣ ぶりの甘酢あんかけ かぶの旨煮 中華スープ	チキンカレー ポパイサラダ 福神漬け フルーツ 	ご飯 ♠ 豚肉の柳川風 または ♣ サバの照り焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 ♠ チキンポトフ または ♣ 白身魚のバジル焼き 青梗菜の胡麻サラダ ポタージュスープ	ご飯 ♠ 八宝菜 または ♣ 海老チリソース ほうれん草のナムル 中華スープ	わかめご飯 ♠ 鶏肉のさっぱり煮 または ♣ サバの塩焼き 白菜の浅漬け みそ汁	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁 			
		間食		パンケーキ 牛乳	おはぎ 牛乳	焼きいも 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		
			夕食 		ご飯 スパニッシュオムレツ 菜の花の湯葉和え コンソメスープ	ご飯 さわらの塩焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草の信田和え みそ汁	ゆかりご飯 千草焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 赤魚のみりん焼き 茄子の田楽 すまし汁	ご飯 豚肉の香り焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/フルーツ	
				一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1316	1408	1438	1313	1313	1335	1563
					タンパク質(g)	53.6	55.6	59.3	50.6	45.2	60	43.6
					脂質(g)	36.8	37.1	33.9	35	36	39.4	61.5
					塩分(g)	7.2	7.7	7.7	8	7.1	6.5	8.2

2022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		21	22	23	24	25	26	27
 朝食	ご飯 梅びしお <small>ほうれん草のケチャップ炒め</small> みそ汁 バナナ	梅シソご飯 かぶの煮物 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 <small>青梗菜のベーコン炒め</small> 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 だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	菓子パン みかん缶 牛乳 	
	福岡県メニュー 高菜ご飯 がめ煮 <small>ブロッコリーのタラマヨ和え</small> だご汁 	ご飯 ♠豚じゃが または <small>♣メルルーサのコーン焼き</small> キャベツの甘酢和え みそ汁	菜飯 醤油ラーメン チョレギサラダ 季節のフルーツ 	ご飯 <small>♠鶏肉のケチャップ焼き</small> または <small>♣イワシの磯香フライ</small> ひじきサラダ コンソメスープ	握り寿司 大根の煮物 みそ汁 フルーツ 	ご飯 <small>♠鶏肉のママレード焼き</small> または <small>♣さばの七味焼き</small> 青梗菜の胡麻和え みそ汁	ご飯 ポークチャップ ほうれん草の炒め物 コンソメスープ 	
間食	シュークリーム 牛乳	いちごケーキ 牛乳	懐かしのお菓子の日 牛乳	たこ焼き 牛乳	いちごゼリー 牛乳	マドレーヌ 牛乳	あんまん 	
夕食 	ご飯 たらの野菜あんかけ キャベツのカレー炒め コンソメスープ	ご飯 鶏と海老の中華炒め 白菜ののり和え かきたま汁	ご飯 ミートローフ ジャーマンポテト コンソメスープ	ご飯 さわらの幽庵焼き キャベツの和え物 みそ汁	ご飯 照り焼きハンバーグ 白菜の柚子和え コンソメスープ	ご飯 卵と海老の炒め物 里芋の味噌煮 すまし汁	ご飯 ぶりの煮付 冬瓜のくず煮 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1315	1315	1450	1350	1343	1423	1517
	タンパク質(g)	55.5	56.3	47.3	54.7	52.8	57.9	59.3
	脂質(g)	32.7	33.3	29.9	38.5	33.2	43	48.2
	塩分(g)	8.2	8	8.1	8.7	7.9	8.9	5.7

2022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	
日にち	28	29	30	
 朝食	ご飯 梅びしお キャベツの中華サラダ 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	
 昼食	ご飯 ♣肉団子と野菜の旨煮 または ♠たらのチーズ焼き 青梗菜のカニカマ和え 中華スープ	ご飯 ♣酢豚風炒め または ♠白身魚のカレーマヨ焼き 春雨サラダ コンソメスープ	ご飯 ♣牛肉のしぐれ煮 または ♠たらのオーロラ焼き ほうれん草ののり和え みそ汁	
間食	ドーナツ 牛乳	チョコケーキ 牛乳	アセロラゼリー 牛乳	
夕食 	ご飯 すき焼き風煮物 大根の青シソ和え すまし汁	ご飯 赤魚の塩麹焼き 五目豆 すまし汁	ご飯 かに玉 キャベツのゆかり和え 中華スープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1235	1365	1212
	タンパク質(g)	50.4	57.7	49.3
	脂質(g)	32.4	36.9	30.6
	塩分(g)	7.4	8	7.5

柿が美味しい季節です

柿は、古くから日本で栽培されてきた果物で、海外では「Kaki」と表記され、親しまれています。果物の中でもビタミンCが特に高く、食べることで風邪予防が期待されます。是非、お召し上がりください。

