

	日	月	火	水	木	金 1	土 2	
朝食						レーズンドッグ マカロニサラダ 牛乳 *郷土料理 奈良県* 米飯 奈良のつべ風 もみうり風 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	カスタードクリームパン じゃが芋の煮物 牛乳 米飯 夕の味噌マヨ焼き しる菜の含め煮 バナナ 清汁 ふりかけ	
昼食	<h1>11月のこんだて</h1>					米飯 シルバーの梅肉ソース 茄子のそぼろ煮 清汁 漬物 今川焼き(カスタード) 紅茶	米飯 牛肉の柳川風煮 菜の花の柚子醤油和え 味噌汁 漬物 レモンケーキ コーヒー	
夕食	<h2>大今里ケアホーム 月間献立表 入所</h2> <h3>令和6年11月1日~11月30日</h3>					米飯 鶏肉のオイスター炒め アジのソテー 味噌汁 漬物 いちごムース 紅茶	米飯 鶏肉のオイスター炒め アジのソテー 味噌汁 漬物 いちごムース 紅茶	
3時						2484 - 1590kcal 蛋白質 48.6g 脂質 42g 炭水化物 247.3g 食塩 6.8g	2484 - 1611kcal 蛋白質 57.5g 脂質 50.4g 炭水化物 227.7g 食塩 6g	
朝食	3	4	5	6	7	8	9	
朝食	黒糖ロール 大根の和え物 牛乳	クリームエスカルゴ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ミニ山シユガー 菜の花の和え物 牛乳	チョコカスター ポテトサラダ 牛乳	レーズンドッグ ほうれん草のソテー 牛乳	ストロベリーツイスト アップルのソテー 牛乳	シュガーバターコッペ 大根のゆず醤油サラダ 牛乳	
昼食	*みかんの日* 米飯 メンチカツ 春雨サラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) チンゲン菜の中華和え マンゴー缶 中華スープ ふりかけ	米飯 揚げ魚のおろししょう油かけ いんげんのくるみ和え オレンジ 清汁 ふりかけ	米飯 タラの醤油バター焼き 里芋のそぼろ煮 パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 春菊の和え物 キウイ 味噌汁	米飯 ホキの竜田揚げ 小松菜の和え物 パイナップル 清汁 ふりかけ	米飯 鶏のちみつレモン風味焼き キャベツサラダ パンプキンスープ 漬物 いちごマフィン コーヒー	青菜ご飯 たぬきそば ほうれん草のごま和え マンゴー缶
夕食	米飯 ぶりの照り煮 南瓜の煮物 清汁 漬物 鯛まんじゅう お茶	米飯 夕の七味焼き 白菜の煮浸し 清汁 漬物 チョコマフィン 紅茶	米飯 鶏肉のオイスター炒め アジのソテー 味噌汁 漬物 いちごムース 紅茶	米飯 豚肉の山椒焼き ブロッコリーのゆず醤油和え 清汁 漬物 ふかし芋 お茶	米飯 シルバ-の蒲焼き風 切干大根のサラダ 清汁 漬物 カスタードチキ 紅茶	米飯 鶏のはちみつレモン風味焼き キャベツサラダ パンプキンスープ 漬物 いちごマフィン コーヒー	米飯 ぶりの煮つけ 白菜とたかま和え 清汁 漬物 パームクーヘン 紅茶	
3時	2484 - 1597kcal 蛋白質 51.8g 脂質 39.7g 炭水化物 249.7g 食塩 6.1g	2484 - 1614kcal 蛋白質 59.8g 脂質 53g 炭水化物 220.9g 食塩 6.5g	2484 - 1589kcal 蛋白質 55.5g 脂質 54.5g 炭水化物 216.7g 食塩 6.4g	2484 - 1588kcal 蛋白質 54.2g 脂質 42.9g 炭水化物 243.6g 食塩 6.3g	2484 - 1617kcal 蛋白質 57.7g 脂質 52.7g 炭水化物 220.3g 食塩 6.2g	2484 - 1600kcal 蛋白質 55.1g 脂質 51.2g 炭水化物 226.2g 食塩 6.6g	2484 - 1607kcal 蛋白質 53.8g 脂質 51.5g 炭水化物 229.9g 食塩 6.7g	
朝食	10	11	12	13	14	15	16	
朝食	レーズンドッグ スパゲティサラダ 牛乳	黒糖ロール じゃが芋のスープ煮 牛乳	クリームエスカルゴ 白菜の和え物 牛乳	ミニ山シユガー さつまいもサラダ 牛乳	カスタードクリームパン カリフラワーの和風ドレッシング和え 牛乳	黒糖ロール ほうれん草のごま醤油和え 牛乳	ホワイトミルク しる菜の和え物 牛乳	
昼食	米飯 アジのカレムニエル カリフラワーのサラダ バナナ 味噌汁 ふりかけ	米飯 エビグラタン アスパラソテー パイナップル コンソメスープ ふりかけ	米飯 ビーフシチュー ほうれん草のピーナツ和え キウイ ふりかけ	米飯 鶏肉の卵とじ しる菜の柚子風味和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の卵とじ しる菜の柚子風味和え 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 味噌ラーメン キャベツサラダ パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバ-の中華あん 金平れんこん 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	さつまいもの卵とじ 菜の花のからし和え オレンジ 味噌汁
夕食	米飯 豆腐ハンバーグ しる菜の煮浸し 清汁 漬物 ムースエクレア コーヒー	米飯 がの生姜煮 いんげんの梅和え 味噌汁 漬物 あんころ餅風デザート お茶	米飯 夕の焼き浸し 茄子そぼろ煮 味噌汁 漬物 カスタードケーキ 紅茶	米飯 タラの香味蒸し ブロッコリーの中草炒め 清汁 漬物 ソコアチキ 紅茶	米飯 蒸し材の野菜のせ もやしの胡麻和え 清汁 漬物 焼きドーナツ(豆乳) コーヒー	米飯 厚揚げの辛味噌炒め かぼちゃサラダ 清汁 漬物 ぶどうムース おやつバイキング(Aチーム) コーヒー	米飯 白身魚のごまだれ焼き 冬瓜のえびそぼろ煮 清汁 漬物 焼きドーナツ(いちご) コーヒー	
3時	2484 - 1597kcal 蛋白質 51.6g 脂質 50.2g 炭水化物 231.4g 食塩 6.3g	2484 - 1633kcal 蛋白質 55.2g 脂質 47.4g 炭水化物 239.2g 食塩 6.3g	2484 - 1618kcal 蛋白質 52.5g 脂質 59.4g 炭水化物 215.2g 食塩 5.9g	2484 - 1621kcal 蛋白質 66.5g 脂質 49.1g 炭水化物 221.6g 食塩 6.5g	2484 - 1609kcal 蛋白質 46.4g 脂質 53.1g 炭水化物 233.7g 食塩 6.8g	2484 - 1599kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.6g 炭水化物 245.9g 食塩 7g	2484 - 1604kcal 蛋白質 64.8g 脂質 40.2g 炭水化物 241.5g 食塩 6.3g	
朝食	17	18	19	20	21	22	23	
朝食	黒糖ミルク アジのソテー 牛乳	レーズンドッグ ブロッコリーのマヨネーズ和え 牛乳	バターシュガーコッペ ポテトサラダ 牛乳	黒糖ロール ほうれん草の和え物 牛乳	ストロベリーツイスト カリフラワーのソテー 牛乳	抹茶リング しる菜の和え物 牛乳	チョコカスター スパゲティサラダ 牛乳	
昼食	米飯 ホキの煮つけ きゅうりの梅風味和え マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 あじフライ 大根サラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	米飯 ちらし寿司 小松菜の煮浸し 黄桃缶 赤だし	米飯 鶏肉の南蛮漬け 春雨サラダ パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の南蛮漬け 春雨サラダ パイナップル 味噌汁 ふりかけ	米飯 アジの葱ソース 白菜の和え物 オレンジ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきょう カレーの日	米飯 豚肉の利休炒め いんげんのくるみ 白桃缶 清汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏肉とピーマンの中華炒め カリフラワーの中華風炒め 中華スープ 漬物 黒糖ケーキ コーヒー	米飯 牛肉のチキチキ炒め ジャーマンポテト コンソメスープ 漬物 もみじまんじゅう お茶	米飯 豚じゃが きゅうりの甘酢和え 清汁 漬物 バナナムース お茶	米飯 シルバ-の梅焼 がんもの煮物 清汁 漬物 田舎まんじゅう お茶	米飯 肉団子の黒酢あん かぼちゃサラダ 清汁 漬物 たい焼き(クリーム) 紅茶	米飯 ホキのコーンマヨ焼き さつまいものレモン煮 味噌汁 漬物 牛乳ケーキ コーヒー	米飯 蒸したらのとろろかけ 炒り豆腐 味噌汁 漬物 ソフトクリーム(ハナ) 紅茶	
3時	2484 - 1604kcal 蛋白質 52g 脂質 46.6g 炭水化物 241.3g 食塩 6.7g	2484 - 1613kcal 蛋白質 46.6g 脂質 51g 炭水化物 235.9g 食塩 6.7g	2484 - 1583kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.7g 炭水化物 251.6g 食塩 6.7g	2484 - 1600kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.5g 炭水化物 238.9g 食塩 6.5g	2484 - 1583kcal 蛋白質 54g 脂質 47.3g 炭水化物 236.9g 食塩 6.5g	2484 - 1622kcal 蛋白質 50.5g 脂質 49.2g 炭水化物 241.1g 食塩 6.6g	2484 - 1615kcal 蛋白質 60.7g 脂質 42.5g 炭水化物 238.5g 食塩 6.7g	
朝食	24	25	26	27	28	29	30	
朝食	クリームエスカルゴ アップルのドレッシング和え 牛乳	カスタードクリームパン 大根サラダ 牛乳	抹茶ツイスト 春菊の煮浸し 牛乳	黒糖みるく スパゲティサラダ 牛乳	いちごジャムパン ブロッコリーの和え物 牛乳	ミルクツイスト いんげんのごま和え 牛乳	シュガーバターコッペ ポテトサラダ 牛乳	
昼食	*お誕生会* 赤飯 とろろいんげん カリフラワーの中華風炒め ブロッコリーの胡麻和え フルーツカクテル缶 味噌汁	米飯 シルバ-のポテト焼き カリフラワーのドレッシング和え 黄桃缶 ミネストローネ 味噌汁	米飯 アジの幽庵焼き 厚揚げの煮物 みかん缶 清汁 ふりかけ	米飯 サウラの西京焼き ほうれん草の柚子和え パイナップル 清汁 ふりかけ	米飯 鶏肉のマヨ焼 春雨サラダ マンゴー缶 コンソメスープ ふりかけ	米飯 鶏肉と厚揚げのしぐれ煮風 きゅうりの甘酢和え オレンジ 味噌汁 ふりかけ	米飯 牛肉と厚揚げのしぐれ煮風 きゅうりの甘酢和え オレンジ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりごはん 五目どら カリフラワーのチキ パイナップル
夕食	米飯 ホキのピカタ チンゲン菜のソテー 清汁 漬物 お誕生会ケーキ コーヒー	米飯 鶏肉のきのこあんかけ ビーフン炒め 清汁 漬物 しっとりプチケーキ 紅茶	米飯 かに玉風 小松菜の和え物 中華スープ 漬物 紅茶ケーキ コーヒー	米飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 南瓜いとこ煮 味噌汁 漬物 焼きドーナツ(チョコ) 紅茶	米飯 サバの味噌煮 しる菜の煮浸し 清汁 漬物 カステラ コーヒー	米飯 お好み焼き しる菜の煮浸し 清汁 漬物 りんごプチケーキ 紅茶	米飯 ぶりの照り焼き 白菜の酢の物 味噌汁 漬物 チョコワッフル コーヒー	
3時	2484 - 1604kcal 蛋白質 49.4g 脂質 52.8g 炭水化物 227.4g 食塩 6.6g	2484 - 1615kcal 蛋白質 53.9g 脂質 52.3g 炭水化物 224.2g 食塩 6.4g	2484 - 1601kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.8g 炭水化物 218.5g 食塩 6.5g	2484 - 1601kcal 蛋白質 57g 脂質 45g 炭水化物 237.3g 食塩 6.7g	2484 - 1612kcal 蛋白質 61g 脂質 44.1g 炭水化物 236.8g 食塩 6.2g	2484 - 1614kcal 蛋白質 62g 脂質 53.4g 炭水化物 218.2g 食塩 6.2g	2484 - 1608kcal 蛋白質 55.9g 脂質 50g 炭水化物 231.7g 食塩 6.3g	

※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい。