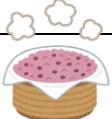




11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)						食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼						赤飯 味噌汁  赤魚の煮付け じゃが芋のバター醤油炒め 切干大根のハリハリ漬け	ごはん 味噌汁 鶏の生姜焼 南瓜の甘煮 もずく酢
3時						水ようかん(こしあん)	★喫茶の日★ 
夕						ごはん コンソメスープ 豚肉と厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーソテー ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの山椒焼き 白菜と薩摩揚げの煮浸し りんご缶
日計						エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.2g 食塩 6.9g
パン						エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 46.5g 脂質 45.0g 食塩 7.0g



11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	鶏肉の葱塩焼井 厚揚げと茄子の煮物	★文化の日★ かやくごはん 味噌汁 キスの2色揚げ ほうれん草の白和え 洋梨缶	★カレーの日★ チキンカレー コンソメスープ カリフラワーとツナのコンソメ煮 福神漬け	ごはん コンソメスープ 白身魚のトマト煮 アスパラソテー キャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 五目卵焼き モヤシ炒め マンゴー缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 筍のピリ辛炒め煮 カリフラワーの和え物	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ハンバーグ 茸クリームソース ほうれん草バターソテー サツマイモサラダ
3時	★おやつバイキング★	ミカンフルーチェ	いちごババロア	パインゼリー	プリン	水ようかん(芋)	★イクトス★ 青りんごゼリー
夕	ごはん 味噌汁 ハンバーグ おろしポン酢 ごぼうの甘辛炒め 白桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉の香味だれかけ 春菊の煮浸し さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 白身魚の薬味焼き ひじき煮付け とろろ芋	ごはん 味噌汁 鶏すき煮 ブロッコリーのカニあんかけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ますの辛子マヨネーズ焼 里芋のくず煮 のり佃煮	ごはん コーンポタージュ ポークチャップ 小松菜と卵のソテー 黄桃缶	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 南瓜の胡麻炒め 冷奴
日計	エネルギー 1419kcal 蛋白質 50.2g 脂質 40.0g 食塩 5.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.4g 食塩 7.0g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 55.7g 脂質 34.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 62.6g 脂質 47.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.4g 脂質 44.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 45.2g 脂質 43.2g 食塩 6.5g
パン	エネルギー 1441kcal 蛋白質 51.5g 脂質 41.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 57.3g 脂質 48.0g 食塩 8.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 60.3g 脂質 47.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 57.1g 脂質 36.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 65.8g 脂質 50.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 46.5g 脂質 45.0g 食塩 7.0g



11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンポタージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パンポタージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	ハヤシライス じゃが芋のスープ煮	★麺の日★ ソース焼きそば 中華スープ 蒸しシューマイ わかめサラダ	カレーピラフ コンソメスープ コロッケ盛り合わせ コールスローサラダ	ごはん コーンポタージュ 白身魚の野菜あんかけ 揚げ茄子の煮びたし りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 大根と薩摩揚げの旨煮 きゅうりの塩こんぶ和え	さつま芋おこわ 味噌汁 赤魚の揚げ煮 筍の和風炒め 白菜の柚子風味和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 アスパラソテー 洋梨缶
時	★おやつバイキング★	水ようかん(抹茶)	マンゴープリン	チョコババロア	りんごフルーチェ	いちごムース	コーヒーゼリー
夕	ごはん 味噌汁 海老と豆腐の塩炒め 切干大根の煮物 洋梨缶	菜めし すまし汁 鶏肉の和風おろしがけ 炊き合わせ マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 カレイの味噌焼き ごぼうの煮物 白桃缶	ごはん 中華スープ 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 春雨煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き ピーマンの炒め のり佃煮	ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め かぶのくず煮 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 大学芋 ヨーグルト
日計	エネルギー 1522kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 61.0g 脂質 48.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 48.4g 脂質 40.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 54.1g 脂質 51.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 58.2g 脂質 48.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.5g 食塩 5.3g
パン	エネルギー 1549kcal 蛋白質 57.5g 脂質 45.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 61.4g 脂質 52.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 51.4g 脂質 44.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 53.0g 脂質 39.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 56.9g 脂質 54.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 60.7g 脂質 51.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.3g 食塩 5.8g



11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンステーキ マカロニサラダ 牛乳	卵雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	白菜の雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンステーキ マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳
昼	きつねうどん 鶏と野菜の炒め物 	ごはん 中華スープ セレクト A: 白身魚のトマトソース B: 鶏肉の中華蒸し ビーフン炒め 白菜の中華和え	ごはん 味噌汁  鶏肉のくわ焼き 車麩の煮物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼き がんもの煮物 いんげんの塩昆布和え	ごはん  味噌汁 さばの竜田揚げ 大根きんぴら 小松菜の胡麻醤油和え	ごはん セレクト すまし汁 A: 豚肉の生姜焼き B: 厚揚げと海老の中華煮 野菜のバター醤油炒め もやしの青じそ風味和え	ごはん  味噌汁 カレイの照焼 冬瓜の煮物 胡瓜の甘酢和え
3時	★おやつバイキング★	チョコプリン	抹茶ババロア	★イクトス★ オレンジゼリー	レアチーズムース	水ようかん(栗)	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 サーモンの甘酢あん 茄子の香味炒め マンゴー缶	ごはん  味噌汁 ぎせい豆腐 金平ごぼう さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 白身魚の磯辺焼き 筍の和風炒め とろろ芋	ごはん  味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の炒め物 のり佃煮	ごはん すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き ぜんまい炒り煮 りんご缶	ごはん  味噌汁 ほっけの塩焼き 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうの炒り煮 冷奴
日計	1438kcal 蛋白質 59.1g 脂質 35.6g 食塩 6.7g	1455kcal 蛋白質 54.2g 脂質 43.6g 食塩 6.9g	1423kcal 蛋白質 57.5g 脂質 34.4g 食塩 6.0g	1355kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.7g 食塩 7.0g	1549kcal 蛋白質 59.4g 脂質 50.5g 食塩 6.6g	1446kcal 蛋白質 58.0g 脂質 42.5g 食塩 6.5g	1433kcal 蛋白質 53.4g 脂質 46.6g 食塩 6.4g
パン	1467kcal 蛋白質 60.4g 脂質 37.4g 食塩 7.2g	1497kcal 蛋白質 56.7g 脂質 47.4g 食塩 8.3g	1456kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.7g 食塩 7.4g	1324kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.3g 食塩 7.2g	1598kcal 蛋白質 62.1g 脂質 54.2g 食塩 7.8g	1496kcal 蛋白質 60.5g 脂質 45.7g 食塩 7.5g	1417kcal 蛋白質 51.3g 脂質 51.8g 食塩 6.7g



11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	焼き鳥丼 ひじきと野菜の煮物 	★カレーの日★ ポークカレー コンソメスープ 茄子のトマト煮 福神漬	ごはん すまし汁  豚肉の味噌焼 切り昆布の煮付け 白桃缶	ごはん オニオンスープ 白身魚のフリッター かぼちゃのコンソメ仕立て 小松菜のフレンチ和え	★握りずしデモクック★ にぎり寿司  すまし汁 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁 さばの梅肉焼き 筍の煮物 カリフラワーのサラダ	★ご当地メニュー(愛媛県)★ しょうゆめし  すまし汁 芋炊き ほうれん草と油揚げのお浸し
3時	★おやつバイキング★	ピーチゼリー	いちごパバロア	ぶどうフルーチェ	水ようかん(こしあん)	コーヒープリン	ピーチゼリー
夕	ごはん 味噌汁 めばるの南蛮漬け さつま芋の甘煮 洋梨缶	ごはん  味噌汁 鶏肉の照り煮 キャベツのバターソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 たらの蒲焼き 五目煮 とろろ芋	ごはん コンソメスープ ハンバーグ デミソース 野菜のオープン焼き りんご缶 	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん  味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 野菜煮豆 マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ぜんまい炒り煮 とろろ芋
日計	1432kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.9g 食塩 5.6g	1445kcal 蛋白質 48.3g 脂質 45.3g 食塩 6.4g	1535kcal 蛋白質 57.8g 脂質 47.9g 食塩 7.0g	1526kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41.8g 食塩 6.4g	1604kcal 蛋白質 76.4g 脂質 38.0g 食塩 7.8g	1464kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.7g 食塩 8.3g	1266kcal 蛋白質 52.6g 脂質 28.7g 食塩 6.1g
パン	1458kcal 蛋白質 53.6g 脂質 32.7g 食塩 6.1g	1493kcal 蛋白質 51.7g 脂質 49.1g 食塩 7.8g	1544kcal 蛋白質 58.3g 脂質 52.4g 食塩 7.8g	1555kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.6g 食塩 6.9g	1651kcal 蛋白質 78.8g 脂質 41.2g 食塩 8.8g	1508kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.5g 食塩 9.7g	1292kcal 蛋白質 54.0g 脂質 30.5g 食塩 6.6g