






# 11月の献立表(常食)



ケアタウン成増






							土
							1
朝							ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
(パン)							食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼							赤飯 味噌汁 鶏の生姜焼 南瓜の甘煮 もずく酢 
3時							◆喫茶の日◆ 
夕							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 1462kcal 蛋白質 59.0g 脂質 42.4g 食塩 8.1g
日計							エネルギー 1514kcal 蛋白質 61.5g 脂質 45.7g 食塩 8.9g



# 11月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	2	3	4	5	6	7	土
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	わかめ雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	ゆかり大根雑炊 筑前煮 牛乳
(パン)	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ 厚揚げとオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	たぬきそば 豚肉と野菜の炒め物 	★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	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 マカロニソテー キャベツのサラダ	★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 	ごはん 味噌汁 五目卵焼き モヤシ炒め ミカン缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 ピーマン炒め煮 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 ブロッコリーソテー 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 鶏すき煮 春菊の磯和え 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 豚肉の香味だれかけ ブロッコリーのカニあんかけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たらこの辛子マネズミ焼 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 南瓜の甘煮 冷奴(梅ドレッシング)
日計	エネルギー 1517kcal 蛋白質 60.8g 脂質 42.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 59.7g 脂質 37.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 48.6g 脂質 37.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 58.4g 脂質 54.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 48.7g 脂質 27.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 50.3g 脂質 31.9g 食塩 6.9g
日計	エネルギー 1554kcal 蛋白質 60.9g 脂質 44.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 59.0g 脂質 37.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 48.6g 脂質 37.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 59.5g 脂質 57.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 48.7g 脂質 27.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.0g 脂質 43.2g 食塩 8.5g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 52.8g 脂質 34.7g 食塩 7.6g



# 11月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	9	10	11	12	13	14	土 15
朝	五目雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	洋風リゾット風 スクランブルエッグ 牛乳
（パン）	食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	食パン・ジャム パン・ポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ スクランブルエッグ 牛乳
昼	鶏肉の葱塩焼井 厚揚げと茄子の煮物 	菜めし 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 ミカン缶	★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 	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 きゅうりとコーンのサラダ 	ごはん コンソメスープ まぐろカツ いんげんの炒め物 洋梨缶	さつま芋おこわ 味噌汁 赤魚の煮付け 筍の和風炒め 白菜の柚子風味和え 
3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 海鮮豆腐 切干大根の煮物 洋梨缶	ごはん すまし汁 鶏肉の和風おろしがけ かぶの含め煮 マッシュ南瓜 	ごはん すまし汁 さばの味噌焼き 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 梅とろろ芋 	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 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 かぶと竹輪の煮物 胡麻ダレ冷奴 	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー ひじきの煮物 ヨーグルト
日計	エネルギー 1511kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.0g 食塩 6.3g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.4g 食塩 6.1g
日計	エネルギー 1545kcal 蛋白質 60.7g 脂質 47.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.0g 食塩 7.8g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 57.6g 脂質 42.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.9g 食塩 6.6g



# 11月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	16	17	18	19	20	21	土 22
朝	鶏雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パン♪キノコ♪タージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	中華粥風雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	わかめ雑炊 筑前煮 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パン♪キノコ♪タージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パン♪キノコ♪タージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	食パン・ジャム パン♪キノコ♪タージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	ハヤシライス じゃが芋のスープ煮 	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ A: 白身魚のトマトソース B: 豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め 白菜の中華和え	ごはん 味噌汁 メンチカツ 車麩の煮物 黄桃缶 	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け がんもの煮物 いんげんの塩昆布和え	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 鶏肉の葱味噌焼き B: 白身魚の磯辺焼き 大根きんぴら 小松菜の胡麻醤油和え	★寿司の日★ にぎり寿司 すまし汁 菜の花のお浸し 	★新嘗祭★ 十五穀米 けんちん汁 鶏の七味焼き 冬瓜の煮物 胡瓜のなめ茸和え  秋の収穫祭
3時	★おやつバイキング★	チョコプリン	抹茶ババロア	ピーチゼリー 	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 たらの甘酢あん 茄子の炒め煮 白桃缶	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 きのこの和風炒め とろろ芋	ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼き ほうれん草の炒め物 のり佃煮 	ごはん すまし汁 さばの竜田揚げ 冬瓜の煮物 りんご缶	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼 れんこんの炒り煮 青シソ冷奴
日 計	エネルギー 1493kcal 蛋白質 56.4g 脂質 42.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 45.7g 脂質 34.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 60.2g 脂質 39.3g 食塩 7.0g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 62.9g 脂質 40.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.8g 食塩 7.2g
日 計		エネルギー 1505kcal 蛋白質 59.4g 脂質 48.0g 食塩 6.8g			エネルギー 1237kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43.6g 食塩 7.3g		
日 計	エネルギー 1529kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.0g 食塩 7.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 45.7g 脂質 34.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 61.2g 脂質 41.0g 食塩 8.1g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 63.5g 脂質 41.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 59.8g 脂質 44.2g 食塩 8.4g
日 計		エネルギー 1529kcal 蛋白質 59.1g 脂質 48.7g 食塩 7.7g			エネルギー 1237kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43.6g 食塩 7.3g		



# 11月の献立表(常食)



ケアタウン成増



	23	24	25	26	27	28	土 29
朝	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	ゆかり粥 つくね甘辛焼き 牛乳	ゆかり粥 和風スクランブルエッグ 牛乳
(パン)	食パン・ジャム パン・ポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	塩野菜ラーメン だいこんの中華煮 	ごはん 味噌汁 めばるの南蛮漬け 里芋の煮物 白桃缶	★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 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	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 がんもの煮物 菜の花のお浸し 	★ご当地メニュー★ ほうとう風うどん 鶏レバーと里芋の生姜煮 胡瓜のわさび酢和え ぶどうゼリー  	ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ
3時	★おやつバイキング★	オレンジゼリー	いちごババロア	★イクトス★ ピーチゼリー 	水ようかん(こしあん)	パンナコッタ 	ぶどうフルーチェ
夕	ごはん すまし汁 豚肉の味噌焼 さつま芋の甘煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 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 味噌汁 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 赤魚の生姜煮 ブロッコリーのソテー ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜煮豆 のり佃煮	ごはん 味噌汁 さばの梅肉焼き 青菜の煮びたし とろろ芋 
日計	エネルギー 1482kcal 蛋白質 54.7g 脂質 40.7g 食塩 9.5g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 47.1g 脂質 38.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 56.9g 脂質 27.5g 食塩 8.0g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 59.7g 脂質 28.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.2g 食塩 7.1g
日計	エネルギー 1515kcal 蛋白質 55.2g 脂質 42.0g 食塩 10.1g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 47.1g 脂質 39.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 48.9g 脂質 39.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 56.9g 脂質 27.5g 食塩 8.0g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 62.4g 脂質 31.2g 食塩 8.0g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 62.7g 脂質 46.5g 食塩 7.9g



# 11月の献立表(常食)



ケアタウン成増

							土
	30						
朝	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳						
(パン)	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳						
昼	焼き鳥丼 ひじきと野菜の煮物 						
3時	★おやつバイキング★						
夕	ごはん 味噌汁 メバルの利休焼き 金平大根 マッシュ南瓜(カレー風味) 						
日計	1食あたり 1413kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.4g 食塩 6.3g						