

2021 年

1 1 月 予 定 献 立 表

	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)	7 日 (日)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 春菊の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ハムエッグ 大根と揚げの炒め煮 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ポイルウィンナー ほうれん草のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 青菜のツナ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが 二色和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鯖の塩焼き きのこの煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ ミートボール 大根サラダ 洋なし缶 牛 乳
昼 食	ご飯 中華風コンソープ 豚肉ときのこの炒め物 冬瓜の含め煮 中華風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 野菜サラダ ジョア	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鯖のピリ辛煮 春巻き いんげんの昆布和え マンゴー	ご飯 すまし汁 豚肉のカレー焼き ひじきの炒り煮 かにの三杯酢 洋なし缶	ご飯 かき玉汁 鯖の生姜焼き 茄子とちくわの炒め煮 キャベツの和え物 のむヨーグルト	※選択食 ◎ご飯 ◎キャロットロール 野菜スープ スパニッシュオムレツ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ ミックスフルーツ	※選択食 ◎五目にゆう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の葱胡麻焼き 南瓜のいとこ煮 もやしの和え物 オレンジ
夕 食	ご飯 トマトスープ 鰯の黄金焼き ピーマンとツナの炒め物 シーザーサラダ 繊維ゼリー (もも)	表ご飯 味噌汁 海老フライ 里芋の煮物 胡瓜のもろみ和え 柿	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風煮 ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 金時豆	ご飯 大根のスープ 白身魚のピカタ もやしのソテー マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 青椒肉絲 しゅうまい 春雨の和え物 カットバイン	ご飯 すまし汁 肉豆腐 かぶの柚子炊き ほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	五目ご飯 味噌汁 さんまの香味ソース 青梗菜のソテー 即席漬け もも缶
エネルギー (kcal)	2117	2220	2054	2116	2186	2089	2078
たんぱく質 (g)	83.7	82.3	82.5	83.8	83.5	82.5	82.5
脂質 (g)	61.7	61.7	62.2	58.4	61.7	61.1	60.7

	8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)	13 日 (土)	14 日 (日)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き ほうれん草の白和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ チーズ入りサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン なめこ汁 温泉卵 里芋煮 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ オムレツ 白菜のソテー 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 ツナサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 わかめスープ 鯖のムニエル ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ りんごジュース	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 茄子のおろし煮 いんげんの辛子和え ヨーグルト	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・白身魚のきのこソース ほうれん草のスープ チキンナゲット セロリと胡瓜のサラダ 洋なし缶	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉のさっぱり煮 ビーフンの炒め物 青菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 豚汁 赤魚の照り焼き 茄子の揚げ浸し キャベツの柚子和え りんご	ご飯 すまし汁 牛肉の山椒焼き 切干大根 じゃこサラダ ぶどうゼリー	※選択食 ◎オムそば ◎ご飯・豚肉の生姜焼き 椎茸のスープ 南瓜と切り昆布の煮物 中華サラダ マンゴー
夕 食	ご飯 小松菜のスープ 豚肉のコチジャン炒め 煮奴 木耳の中華和え マンゴー	ご飯 すまし汁 鰯の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 春菊の和え物 柿	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の味噌焼き かぶと厚揚げの炊き合わせ 胡瓜のゆかり和え 繊維ゼリー (りんご)	※選択食 ご飯 ごぼうスープ ◎ポークチャップ ◎鰻フライトマトソース 海老のアヒージョ風 グリーンサラダ ジョア	ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 にらの卵とじ わかめの中華和え カットバイン	ご飯 味噌汁 蒸し鯖の野菜あん 大学芋 青菜のおかか和え オレンジ	茶飯 おでん 五目金平 白菜の和え物 ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2178	2099	2083	2114	2058	2290	2105
たんぱく質 (g)	82.6	83.2	82.6	83.4	82.6	83.7	81.8
脂質 (g)	61.7	61.9	60.4	60.2	62.4	59.4	62.7

	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)	20 日 (土)	21 日 (日)
朝 食	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ほうれん草の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 卵のスープ ウィンナーのケチャップ炒め コールスローサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもどきと野菜の煮物 胡瓜とちくわの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め ブロッコリーの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまこのスープ スクランブルエッグ 豆サラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 おろし和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五目厚焼玉子 もやしとにらの和え物 黄桃缶 牛 乳
昼 食	ご飯 オニオンスープ 鯖のカレームニエル じゃが芋のたらこ和え トマトと胡瓜のサラダ ヨーグルト	ご飯 春雨スープ 八宝菜 蒸し茄子 もやしの中華和え 繊維ゼリー (マンゴー)	※選択食 ◎きのこそば ◎ご飯・すまし汁・鰯の煮付け 豆腐しゅうまい いんげんの白和え 柿	ご飯 コンソメスープ チキンソー 青菜の炒め物 サラミサラダ のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮タルタルソース 白滝と野菜の炒り煮 めかぶ和え りんご	キーマーカレー カリフラワーのスープ 温野菜 ハムサラダ みかん缶	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鯖のたらこ焼き ポテトのスープ ほうれん草のバター炒め セロリのサラダ 繊維ゼリー (りんご) お誕生日ケーキ
夕 食	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 かぶの煮付け 春菊の胡麻和え 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け 五目ひじき煮 青菜の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 コーンポタージュ ほうれん草のキッシュ さつま芋のレモン煮 角切りサラダ はちみつレモンゼリー	チャーハン わかめスープ エビチリ 大根のおかか煮 青梗菜と木耳の和え物 カットバイン	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 里芋といかの煮物 ほうれん草とささみの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 鯖の幽庵焼き 茄子の炒め物 青菜のわさび和え カルシウムジュース	ご飯 かき玉スープ 鶏肉の味噌焼き かぶと椎茸の含め煮 春菊のお浸し カットバイン
エネルギー (kcal)	2106	2107	2197	2173	2126	2146	2065
たんぱく質 (g)	83.7	83.9	81.6	85.1	81.2	80.7	80.5
脂質 (g)	61.4	61.5	62	63.1	57.3	59.8	62.6

	22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)	27 日 (土)	28 日 (日)
朝 食	ご飯/パン クリームシチュー 海老サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ウィンナーといんげんの炒め物 青菜のじゃこ和え 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 野菜の金平 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ハムステーキ チーズサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ チーズオムレツ チキンサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 ビーフンスープ 豚肉の細切り炒め 青梗菜とささみの中華煮 胡瓜のピリ辛和え カットマンゴー	鯖ちらし 味噌汁 焼き豆腐の生姜煮 しその実和え みかん	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・青梗菜のスープ・豚肉の炒め物 揚げ餃子 チョレギ風サラダ 杏仁豆腐	ひじきご飯 味噌汁 擬製豆腐 揚げ茄子 いんげんの胡麻和え 柿	ご飯 鰯のオリーブオイル焼き 鶏団子のスープ煮 冬瓜のくず煮 いちごゼリー	ご飯 ザーサイスープ 鶏肉の中華炒め 冬瓜のくず煮 パンサンサー カットバイン	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・赤魚の煮付け ちくわの磯部揚げ 三色野菜のおかか和え りんご
夕 食	ご飯 赤だし 白身魚のフライ 金平ごぼう スライストマト キウイフルーツ	ご飯 オニオンスープ チキンチャップ 南瓜のグラッセ ツナマカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鯖の照り焼き 野菜つみれの煮物 ほうれん草の磯和え ぶどう缶	※選択食 ご飯 冬瓜のスープ 冬瓜の中華蒸し ◎鰻の中華蒸し 帆立と胡瓜の酢の物 春雨のソテー 中華風和え物 繊維ゼリー (もも)	ご飯 味噌汁 味噌かつ ぜんまいの五目煮 帆立と胡瓜の酢の物 オレンジ	ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き ピーマンのソテー ほうれん草の納豆和え フルーツ入りヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ マッシュポテト アスパラのサラダ ジョア
エネルギー (kcal)	2177	2142	2060	2128	2161	2029	2078
たんぱく質 (g)	83.5	81.4	84.4	83.5	80.9	84.5	81.4
脂質 (g)	60.1	59.2	61.9	61.7	60.2	58.7	61

	29 日 (月)	30 日 (火)
朝 食	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ ほうれん草の煮浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ ちくわと野菜のサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 ポタージュ 豚肉のにんにくソース もやしのカレーソテー 大根とレタスのサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 すまし汁 さんまの塩焼き かぶと豚肉のさつと煮 ねぎめた 洋なし缶
夕 食	ゆかりご飯 味噌汁 鰯の和風ステーキ 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のお浸し みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子のしぎ焼き 菜種和え ぶどう缶
エネルギー (kcal)	2111	2124
たんぱく質 (g)	83.1	81.5
脂質 (g)	60.7	62.6

【11月の予定】

13日(土) 手作りおやつ
間食にどら焼き栗添えを提供します。
21日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪

【選択食】
11日(木) 夕食
(A) ポークチャップ
(B) 鰻フライトマトソース
25日(木) 夕食
(A) 鯖の中華蒸し
(B) 焼売盛り合わせ
※選択食の入力はお早めに！

12日(金) にひかりユニットで出張調理を行います♪

11月の検食当番は「こまちユニット」です。



～さつまいも(甘藷)～

焼きいもや天ぷら、煮物などいろいろな調理法が楽しめて、ホクホクと甘くておいしい“さつまいも”は、秋口から晩秋にかけて収穫されます。

日本では琉球王朝(沖縄県)に伝わり、その後、種子島、薩摩と栽培が広がり、「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。やせた土地でも育つので、各地で起こる凶作や飢饉を度々救ったことから、栽培が推奨され全国に普及しました。

それと同時に品種改良も進んで、さまざまな優良品種が誕生し、現在に受け継がれています。

さつまいもの主成分はでんぷんで、じっくり加熱すると甘みが増します。食物繊維が多く含まれるので、腸の状態を整えたり便秘予防に効果が期待されます。ビタミンCは加熱後でりんごの約4倍含まれ、美肌や風邪予防にも効果的です。



11月
平均

エネルギー (kcal)	2124
たんぱく質 (g)	82.7
脂 質 (g)	61.0