

\* 11月献立表 \*

[森幸園]

<常食>

(2024年11月 1日~2024年11月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	11月 1日 (金)	11月 2日 (土)	11月 3日 (日)	11月 4日 (月)	11月 5日 (火)	11月 6日 (水)	11月 7日 (木)
朝食	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 やまと煮缶 こまつなからし和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとふのみそ汁 イカステーキ キャベツしそひじき和え うめぼし ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ フランクフルト マカロニサラダ ていしぼうにゅう 【 ぶんかのひ 】	ごはん だいこんばとあつあげのみそ汁 あかうおのしょうゆ焼き こまつなわさび和え ぎゅうにゅう	ごはん キャベツとこうやとうふのみそ汁 あつやきたまご(あおのり) ほうれん草しらす和え やさいジュース	ごはん はくさいとあげのみそ汁 ミニチキン(しょうゆ) キャベツのさくらエビ和え ぎゅうにゅう	クリームパン もやしとワカメのスープ ミニハンバーグ スパサラダ ていしぼうにゅう
昼食	ごはん たまねぎとしいたけのみそ汁 さばカレーご焼き にくじゃが煮	ごはん にくだんごスープ ぜいたくはる巻き チンゲン菜オイスター炒め	チキンカレー コールスローサラダ みかんゼリー 【 なべちゅうしょくかい 】 《 ひがしちく・もりのさと 》 すき焼鍋 コールスローサラダ 手作りプリン	ごはん とん汁 ほっけごましょうゆ焼き きんぴらごぼう	ごはん コンソメスープ サイコロステーキふう アスパラガスサラダ	ごはん こまつなのスープ かれないホワイトソース ハニーポテト	わかめごはん たまごとねぎのみそ汁 さけのしおこうじやき ツナじゃが煮
夕食	ごはん チンゲン菜とえのきのスープ エビフライ ブロッコリーしらす和え	たけのこごはん とうふのおすいもの さけのてり焼き きりぼしだいこんのいため煮	ごはん きのこスープ ポークヨーグルトみそ焼き はるさめサラダ	ごはん チンゲン菜とベーコンのスープ チキンピザソース焼き シーチキンサラダ	ごはん とうふとなめこのみそ汁 しろみフライとチキンナゲット もやしサラダ	ごはん だいこんばとふのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き すきこんぶ煮	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 にくやさい炒め かいせんはるさめサラダ
合計	エネルギー-2042kcal 蛋白質 77.8g 脂質 52.1g 炭水 297.3g 鉄 12.4mg 食塩 9.2g	エネルギー-2040kcal 蛋白質 78.7g 脂質 57.5g 炭水 283.8g 鉄 8.4mg 食塩 9.9g	エネルギー-2060kcal 蛋白質 71.1g 脂質 61.8g 炭水 287.8g 鉄 7.7mg 食塩 11.1g	エネルギー-2008kcal 蛋白質 77.6g 脂質 60.4g 炭水 269.4g 鉄 9.4mg 食塩 9.8g	エネルギー-2006kcal 蛋白質 73.1g 脂質 57.6g 炭水 279.6g 鉄 9.4mg 食塩 10.4g	エネルギー-2032kcal 蛋白質 81.3g 脂質 49.9g 炭水 287.9g 鉄 13.9mg 食塩 10.1g	エネルギー-2031kcal 蛋白質 81.1g 脂質 62.8g 炭水 269.1g 鉄 8.5mg 食塩 10.5g

\* 11月献立表 \*

[森幸園]  
 <常食>  
 (2024年11月 8日~2024年11月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	11月 8日 (金)	11月 9日 (土)	11月10日 (日)	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)
朝食	ごはん たまねぎとあげのみそ汁 あらびきステーキ ほうれん草いそ和え ぎゅうにゅう	ごはん はくさいとしいたけのみそ汁 にくしゅうまい こまつななめたけ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	しょくパン こまつなのスープ オムレツ (ピザエッグ) だいこんサラダ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんぼとえのみそ汁 ささかま煮 なのはなからし和え うめぼし ぎゅうにゅう	ごはん ほうれん草とこうやとうふのみそ いわしオレンジ煮 こまつなおろし和え しば漬け やさいジュース	ごはん キャベツとワカメのみそ汁 オクラなっとう あつやきたまご チンゲン菜うめおかか和え ぎゅうにゅう	ホワイトスティック/クリーム オニオンスープ あじつきにくだんご マカロニサラダ ていしぼうにゅう
昼食	ごはん とうふとワカメのスープ ポークトマトソース インゲンツナサラダ	ごはん たまごスープ しろみさかなみそチーズ焼き きりぼしだいこんナムル風	ポークカレー コールスローサラダ みかんゼリー 【 なべちゅうしょくかい 】 《あけぼの街・さわやか街》 《やまびこ街・あすなろ街》 すき焼鍋 コールスローサラダ 手作りプリン	ごはん けんちん汁 ほっけしちみ焼き ぶた肉ケチャ炒め	ごはん ポトフ たらバシルやき アスパラとむしどりのサラダ	パエリア はくさいスープ ポークピカタ ブロッコリーサラダ	ごはん だいこんぼとなめこのみそ汁 あじなんばん漬け ぶた肉とはくさいのしお炒め
夕食	ごはん ちんげん菜とふのみそ汁 さばおろしぼん酢 いりどり	ごはん かぼちゃシチュー ポークこうそう焼き シーザーサラダ	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 チキンマヨカツ焼き はるさめかいせん炒め	ごはん だいこんとあげのみそ汁 ぶたかく煮 ごぼうサラダ	か丼/りょうしゃにんきメニュー もやしとふのみそ汁 ぜんまい炒め煮 きゅうりすの物	ごはん いものこ汁 かれいヨーグルトみそ焼き とりレバーニラ炒め	ごはん たまごとワカメのスープ チキンめんたいマヨ焼き はるさめサラダ
合計	エネルギー-2094kcal 蛋白質 86.9g 脂質 60.7g 炭水 277.6g 鉄 11.1mg 食塩 9.7g	エネルギー-2095kcal 蛋白質 82.8g 脂質 58.3g 炭水 295.5g 鉄 9.5mg 食塩 10.4g	エネルギー-2081kcal 蛋白質 72.7g 脂質 65.9g 炭水 281.6g 鉄 8.2mg 食塩 10.7g	エネルギー-2070kcal 蛋白質 77.6g 脂質 69.9g 炭水 261.6g 鉄 9.5mg 食塩 11.9g	エネルギー-2003kcal 蛋白質 81.9g 脂質 50.9g 炭水 284.0g 鉄 11.2mg 食塩 10.7g	エネルギー-2083kcal 蛋白質 98.4g 脂質 58.0g 炭水 272.9g 鉄 14.7mg 食塩 9.1g	エネルギー-2052kcal 蛋白質 74.3g 脂質 72.9g 炭水 258.2g 鉄 9.1mg 食塩 9.5g

\* 11月献立表 \*

[森幸園]

<常食>

(2024年11月15日～2024年11月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (日)	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)
朝	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	ピザパン
食	チンゲン菜とふのみそ汁 オムレツ (ツナ) ほうれん草のさくらえび和え ぎゅうにゅう	じゃが芋ときぬさやのみそ汁 あら挽きチキンナ キャベツごま和え ぎゅうにゅう	たまねぎとワカメのスープ オムレツ (ほうれん草) マリネ ていしぼうにゅう	だいこんとあつあげのみそ汁 あかうおさけかす焼き なのはなおかか和え しば漬け ぎゅうにゅう	ほうれんほうともやしのみそ汁 ねぎなっとう あじつきにくだんご こまつなツナ和え やさいジュース	こまつなとわかめのみそ汁 れんこんとひき肉のてりやき キャベツしらす和え うめぼし ぎゅうにゅう	コンソメスープ ハッシュドポテト マカロニサラダ ていしぼうにゅう
昼	ごはん とうふとニラのみそ汁 とりから揚げ きりぼしだいこんワサビ和え	ごはん ワカメスープ ハンバーグクリームソース いんげんのマヨマスタード和え	いなにわふううどん とり天とちくわいそべ天 もやしからし和え	ごはん たまごスープ チキンマーレード焼き はくさいとりんごのサラダ	ごはん はくさいとあげのみそ汁 ポークハニーマスタード焼き はるさめサラダ	ごはん とうふとまいたけのスープ さけレモンペッパー焼き ペペロンチーノ風	ごはん たまごとえのきのみそ汁 とうふハンバーグ アスパラとレンコンのサラダ
夕	ポークハヤシ アスパラとエビのサラダ コーヒーゼリー	ごはん キャベツとこうやとうふのみそ汁 ほっけねぎみそ焼き さと芋とぶた肉のもの	ごはん だいこんぼとしいたけのみそ汁 ピーマンにくづめ チンゲン菜とぶた肉の炒め	ごはん じゃが芋となめこのみそ汁 まつかぜ焼き だいこんとぶた肉のもの	シーフードカレー ブロッコリーサラダ フルーチェ	ごはん さつま芋とたまねぎのみそ汁 チキンおうごん焼き ぎゅう肉オイスター炒め	ゆかりごはん もやしとあつあげのみそ汁 ほっけしちみ焼き なのはなとぶた肉の炒め
合	1食あたり -2096kcal 蛋白質 72.7g	1食あたり -2040kcal 蛋白質 79.3g	1食あたり -1962kcal 蛋白質 80.1g	1食あたり -2051kcal 蛋白質 76.8g	1食あたり -2274kcal 蛋白質 79.6g	1食あたり -2007kcal 蛋白質 86.1g	1食あたり -1908kcal 蛋白質 78.8g
計	脂質 63.9g 炭水 289.9g 鉄 8.7mg 食塩 8.7g	脂質 59.5g 炭水 276.5g 鉄 8.2mg 食塩 10.5g	脂質 69.9g 炭水 239.8g 鉄 8.2mg 食塩 13.3g	脂質 56.7g 炭水 287.7g 鉄 9.0mg 食塩 8.0g	脂質 66.1g 炭水 319.8g 鉄 11.0mg 食塩 10.8g	脂質 46.3g 炭水 292.6g 鉄 10.1mg 食塩 9.1g	脂質 60.0g 炭水 249.1g 鉄 9.7mg 食塩 11.6g



\* 11月献立表 \*

[森幸園]  
 <常食>  
 (2024年11月22日～2024年11月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)
朝	ごはん	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	アベックロール
食	チンゲン菜としめじのみそ汁	だいこんぱとふのみそ汁	こまつなのスープ	キャベツとこうやとうふのみそ汁	たまねぎとふのみそ汁	だいこんぱとあげのみそ汁	コンソメスープ
	さつまあげ煮	さけのしおやき	あつきりベーコン	オクラなっとう	いわしオレンジ煮	イカステーキ	ハムチーズピカタ
	キャベツわさび和え	だいこんツナおかか和え	マリネ	ささかま煮	キャベツめかぶ和え	こまつななめたけ和え	キャベツサラダ
	たらこ	ぎゅうにゅう	ていしぼうにゅう	ほうれんそうのごま和え	ふりかけ	のりつくだに	ていしぼうにゅう
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	やさいジュース	ぎゅうにゅう	
昼	ごはん	ごはん	チャーシュー麺/利用者人気メニュー	ごはん	ごはん	かにふうみごはん	ごはん
食	なめこ汁	たまごとたまねぎのスープ	かいせんはなつつみ	ポトフ	チンゲン菜とえのきのスープ	たまごとにらのみそ汁	じゃが芋とほうれん草のスープ
	さばカレーしょうゆ焼き	ポーク野菜ソース	あんにんどうふ	たらのこうそうやき	ミートローフ	さけのしおやき	ポークケチャマスタード焼き
	にくじゃが煮	ブロッコリーとベーコンの炒め		はるさめとひき肉の炒め	だいこんとりんごのサラダ	さつま芋のもの	きりぼしだいこんサラダ
夕	ごもくチャーハン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ぎゅう井
食	とうふとニラのスープ	エビボールスープ	はくさいスープ	とうふとだいこんはのみそ汁	さと芋ときぬさやのみそ汁	ワンタンスープ	こまつなとふのみそ汁
	やきギョーザ	あかうおチリソース	かれのいムニエル	☆ぶたにくしょうが焼き	さばあまずあんかけ	チキンやさいポン酢	シーだいこん煮
	もやしナムル	インゲンとむしどりのサラダ	とうふサラダ	★ミルフィーユカツ (チーズ)	ぜんまい炒め煮	マーボーとうふ	きゅうりしおこんぶ和え
				ビーンズサラダ			
合	1人1食* -2098kcal 蛋白質 80.2g	1人1食* -2169kcal 蛋白質 86.5g	1人1食* -2011kcal 蛋白質 92.0g	1人1食* -2001kcal 蛋白質 81.8g	1人1食* -2005kcal 蛋白質 73.6g	1人1食* -1978kcal 蛋白質 96.3g	1人1食* -2007kcal 蛋白質 72.1g
計	脂質 54.7g 炭水 300.1g	脂質 67.6g 炭水 286.0g	脂質 65.7g 炭水 246.2g	脂質 52.2g 炭水 281.5g	脂質 58.6g 炭水 277.8g	脂質 49.7g 炭水 268.9g	脂質 68.7g 炭水 240.0g
	鉄 10.9mg 食塩 12.1g	鉄 8.3mg 食塩 7.6g	鉄 7.8mg 食塩 11.8g	鉄 10.0mg 食塩 10.0g	鉄 9.8mg 食塩 7.0g	鉄 10.5mg 食塩 10.8g	鉄 9.1mg 食塩 9.6g

\* 11月献立表 \*

[森幸園]

<常食>

(2024年11月29日～2024年12月 5日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	金 工 菅	加賀 金澤 玉造	米	三浦	啓

	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月 1日 (日)	12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)
朝 食	ごはん とうふとニラのみそ汁 さつまあげ煮 インゲン辛子マヨ和え たらこ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとこうやとうふのみそ しらすなっとう あつやきたまご ほうれんそうおかか和え ぎゅうにゅう					
昼 食	ごはん たまごとチンゲン菜のスープ あかうおチリソース アスパラとイカのサラダ	ごはん もやしとわかめのみそ汁 とりにくさらさ焼き なのはなとえびの炒め					
夕 食	ポークハヤシ ごぼうサラダ キャラメルプリン	ごはん いものこ汁 ぶりのてり焼き ふきとあつあげの煮付					
合 計	エネルギー-2108kcal 蛋白質 72.4g 脂質 59.1g 炭水 302.3g 鉄 8.4mg 食塩 8.3g	エネルギー-2041kcal 蛋白質 88.9g 脂質 62.4g 炭水 260.1g 鉄 12.2mg 食塩 10.6g					