



2024 11月 月間献立表 第二清風園



	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	○御飯 ○ジャーマンポテト ○カリフラワーサラダ ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○のり佃煮	○御飯 ○三色玉子焼き ○胡瓜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ	○きのこのトマトリゾット ○キャベツソテー ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○刻昆布の煮物 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○ふりかけ	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○インゲンのドレ和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○うめびしお	○人参リゾット ○肉団子のコンソメ煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○納豆 ○サマ揚げと白菜の炒煮 ○Caヨーグルト ○味噌汁
	○御飯 ○鯖の塩麹焼き ○白菜の煮びたし ○いんげんの和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パバロア	○麻婆茄子丼 ○かぶの蟹あん ○水菜とハムの和え ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○鮭のレモン焼き ○スナップのピーナツ炒め ○蒲鉾とアスパラの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○メロンムース	○御飯 ○太刀魚の味噌漬け焼き ○じゃが芋の金平 ○トマトサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○ビーフカレー ○ブロッコリーとソラの炒め ○きのこサラダ ○ヨーグルト風ムース ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○御飯 ○ぶりの香味焼き ○小松菜のおかか炒め ○おくらのお酢和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○郷土食 山梨メニュー ○ほうとう風うどん ○きやらぶき ○冬瓜の冷やし小鉢 ○桃とぶどうのゼリー ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カルピス
夕食	○御飯 ○鶏肉の甘酢あんかけ ○がんもの煮物 ○小松菜のお浸し ○清汁	○御飯 ○ソバのニール トマトソース ○ペンのバジルソテー ○もやしと卵のドレ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○豚肉の香味だれ ○大根の炒め煮 ○芽株の和え物 ○味噌汁	○御飯 ○エビと野菜のフリース ○チンゲン菜の炒め煮 ○中華風冷奴 ○わかめスープ	○御飯 ○たらの幽庵焼き ○南瓜の煮物 ○笹かまと胡瓜の山葵和え ○かきたま汁	○御飯 ○鶏肉のトマト煮 ○アスパラのバターソテー ○カリフラワーのマリネ ○コンソメスープ	○御飯 ○ホッケの塩焼き ○茄子の土佐煮 ○キャベツの胡麻ドレ和え ○味噌汁
	栄養量目安 [エネルギー] 1592 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 39.5 g [炭水化物] 238.7 g [塩分] 6.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 40.5 g [炭水化物] 231.1 g [塩分] 8.0 g	栄養量目安 [エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 227.1 g [塩分] 7.1 g	栄養量目安 [エネルギー] 1661 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 45.7 g [炭水化物] 241.7 g [塩分] 7.9 g	栄養量目安 [エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 56.9 g [脂質] 31.9 g [炭水化物] 244.9 g [塩分] 7.4 g	栄養量目安 [エネルギー] 1534 kcal [タンパク質] 67.8 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 225.2 g [塩分] 6.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 31.6 g [炭水化物] 247.5 g [塩分] 6.8 g

	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	○御飯 ○大豆と味噌炒め ○青梗菜の和え物 ○Caヨーグルト ○清汁 ○ゆずみそ	○御飯 ○大根とツナの煮物 ○ハムと胡瓜の青じり和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○ふりかけ	○かに雑炊 ○車麩とひき肉の炒め煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○白菜とハムのクリーム煮 ○大根の和え ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○御飯 ○豆腐とひじきの炒煮 ○おくらとドレ和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○たいみそ	○雑穀雑炊 ○肉団子の煮込み ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○かぶの炒り煮 ○Caヨーグルト ○味噌汁
	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ほうじ茶プリン	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パイナムース	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン
夕食	○御飯 ○鶏肉の菜種焼き ○ブロッコリーの炒め物 ○さつま芋サラダ ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の黒酢炒め ○ほうれん草の煮浸し ○白菜の佃煮和え ○清汁	○御飯 ○ホキの中華あんかけ ○スナップの塩炒め ○春雨サラダ ○中華スープ	○御飯 ○鶏肉の胡麻ソース ○里芋と竹輪の煮物 ○小松菜のお浸し ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の甘辛炒め ○ぜんまいの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○清汁	○御飯 ○鯉の南蛮漬け ○三色稲荷の煮物 ○チンゲン菜の和風和え ○清汁	○御飯 ○チキンの香草焼き ○ブロッコリーのピーナツ炒め ○ポテトサラダ ○コンソメスープ
	栄養量目安 [エネルギー] 1538 kcal [タンパク質] 58.1 g [脂質] 32.8 g [炭水化物] 246.5 g [塩分] 7.6 g	栄養量目安 [エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 60.9 g [脂質] 40.7 g [炭水化物] 227.2 g [塩分] 7.0 g	栄養量目安 [エネルギー] 1548 kcal [タンパク質] 68.0 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 250.7 g [塩分] 7.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1532 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 35.3 g [炭水化物] 233.6 g [塩分] 7.3 g	栄養量目安 [エネルギー] 1604 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂質] 35.7 g [炭水化物] 256.1 g [塩分] 7.7 g	栄養量目安 [エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 42.0 g [炭水化物] 245.5 g [塩分] 7.4 g	栄養量目安 [エネルギー] 1588 kcal [タンパク質] 66.1 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 247.3 g [塩分] 5.7 g

	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)
朝食	○御飯 ○なすの煮つけ ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○のり佃煮	○御飯 ○ミニポトフ ○卵サラダ ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○帆立の中華雑炊 ○えび団子の煮物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○中華スープ	○御飯 ○炒り豆腐 ○かぶのゆかり和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○ふりかけ	○御飯 ○白菜と薩摩芋の煮物 ○なめ茸おろし ○Caヨーグルト ○味噌汁 ○のり佃煮	○鮭粥 ○パンの煮物 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○納豆(長ネギ) ○なすの煮つけ ○Caヨーグルト ○味噌汁
昼食	○パン2種 ○ホワイトシチュー ○スープのソテー ○グリーンサラダ ○果物缶(カクテル缶)	○御飯 ○酢鶏 ○春雨のオムレツ炒め ○海藻サラダ ○中華スープ	○御飯 ○丸揚げの照り焼き ○冬瓜の煮物 ○茄子の生姜醤油和え ○味噌汁	○御飯 ○鯖の山椒焼き ○さつま芋の味噌煮 ○青菜の辛子和え ○味噌汁	○御飯 ○海鮮団子の旨煮 ○ブロッコリー中華炒め ○じゃこサラダ ○わかめスープ	○御飯 ○大豆ミートのグラタン ○しめじとスープのソテー ○小松菜のドレ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○シバの南部焼き ○帆立と野菜の炒め煮 ○白菜の柚子和え ○清汁
食	○☆☆おやつ☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆おやつ☆☆ ○杏ゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○おしるこ	○☆☆おやつ☆☆ ○パバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○苺ムース	○☆☆おやつ☆☆ ○あずきプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○青リンゴゼリー
夕食	○御飯 ○豆腐の味噌煮込み ○ピーマンの甘酢炒め ○オクラの梅和え ○味噌汁	○御飯 ○鮭の葱塩焼き ○もやしと桜エビの炒め ○切干大根のサラダ ○清汁	○御飯 ○ポークチャップ ○ペネのソテー ○おくらと柚子ドレ和え ○コンソメスープ	○御飯 ○タンダリーチキン ○マカロニソテー ○シーザーサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鯖の葱味噌焼き ○ふきと油揚げの煮物 ○ピーズサラダ ○清汁	○御飯 ○バサの生姜焼き ○里芋のそぼろ煮 ○アスパラの味噌和え ○味噌汁	○御飯 ○回鍋肉 ○海老しゅうまい ○胡瓜とザーサイ和え ○中華スープ
栄養量目安	[エネルギー] 1522 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 35.3 g [炭水化物] 229.9 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 60.8 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 240.6 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1520 kcal [タンパク質] 65.8 g [脂質] 29.4 g [炭水化物] 239.7 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1596 kcal [タンパク質] 68.9 g [脂質] 34.2 g [炭水化物] 242.2 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 230.8 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 62.7 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 238.0 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 67.5 g [脂質] 33.4 g [炭水化物] 232.2 g [塩分] 7.0 g

	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)
朝食	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○人参とがらの中華和え ○Caヨーグルト ○中華スープ ○うめびしお	○御飯 ○チンゲン菜の炒め煮 ○白菜のたくあん和え ○Caヨーグルト ○清汁 ○ふりかけ	○ベーコンの洋風雑炊 ○スクランブルエッグ ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○大豆のトマト煮 ○キャベツの味噌和え ○Caヨーグルト ○コンソメスープ ○ふりかけ	○御飯 ○刻昆布の煮物 ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○清汁 ○たいみそ	○五目雑炊 ○スープと笹の炒め物 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○冬瓜とつみれの煮物 ○Caヨーグルト ○清汁
昼食	○郷土料理 秋田メニュー ○梅しらすご飯 ○きりたんぼ ○ホロホロ ○いんげんの和え物	○御飯 ○パンのトマトソース ○野菜のコンソメ煮 ○南瓜のサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○豆腐ステーキの肉味噌かけ ○ほうれん草の炒め物 ○人参のピーナツ和え ○清汁	○てりたま丼 ○インゲンとサマ揚げの炒煮 ○わかめの酢の物 ○苺ムース	○御飯 ○鱈の塩焼き ○大根の甘辛煮 ○春雨サラダ ○味噌汁	○御飯 ○豚肉のハニーマスタード炒め ○もやしソテー ○たまごサラダ ○ミネストローネ	○御飯 ○油淋鶏 ○茄子の中華煮 ○海藻サラダ ○中華スープ
食	○☆☆おやつ☆☆ ○カフェオレ	○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス	○☆☆おやつ☆☆ ○パインゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○ピーチティー	○☆☆おやつ☆☆ ○ヨーグルトパバロア	○☆☆おやつ☆☆ ○きなこムース	○☆☆おやつ☆☆ ○いちごゼリー
夕食	○御飯 ○干草焼き ○大根の金平 ○もやしのおかか和え ○味噌汁	○御飯 ○めばるの煮付け ○ビーフソテー ○かぶの和風和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の生姜焼き ○茄子の甘辛炒め ○オクラの胡麻サラダ ○味噌汁	○御飯 ○カレーの胡麻だれ焼き ○ウインナーと野菜のソテー ○アスパラのサラダ ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の梅おろしソース ○ピーマンの炒め物 ○かぶのピーナツ和え ○清汁	○御飯 ○シバの甘辛味噌焼き ○かぶの煮物 ○チンゲン菜と鶏の和え物 ○清汁	○御飯 ○厚揚げと青菜の肉あん ○茸と小柱の塩炒め ○野菜のボン酢和え ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1598 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂質] 32.3 g [炭水化物] 261.2 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1605 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 36.0 g [炭水化物] 253.6 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1528 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 225.9 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1575 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 235.0 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1562 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 241.0 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 42.2 g [炭水化物] 227.3 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1600 kcal [タンパク質] 63.9 g [脂質] 36.5 g [炭水化物] 242.3 g [塩分] 6.6 g

	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	○御飯 ○オムレツ ○かっぱの青じそ和え ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○汁の野菜汁 ○納豆の柚子ドレ和え ○Caヨーグルト ○味噌汁					
昼 食	○御飯 ○豚焼き肉 ○桜えびと白菜の炒め物 ○胡瓜の塩昆布あえ ○清汁 ○☆☆おやつ☆☆ ○キャラメルプリン	○きつねそば ○じゃが芋の金平 ○おろしと竹輪の梅和え ○果物缶(パイン) ○☆☆おやつ☆☆ ○はちみつレモンティー					
夕 食	○御飯 ○白身魚のクリームソースかけ ○ブロッコリーのソテー ○マカロニサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の七味焼き ○大根のゆず味噌かけ ○ひじきサラダ ○清汁					
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1558 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂質] 34.7 g [炭水化物] 242.1 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 60.2 g [脂質] 26.8 g [炭水化物] 258.0 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。