

献 立 一 覧 表

事業所名	美熊野福祉会
施設名	杉の郷
食種名	常食

	11月 1日 (火曜日)	11月 2日 (水曜日)	11月 3日 (木曜日)	11月 4日 (金曜日)	11月 5日 (土曜日)	11月 6日 (日曜日)	11月 7日 (月曜日)
朝	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ (朝食用) ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ 漬物 ヤクルト (カロリー-half 65ml)	パン 牛乳 チーズサラダ はちみつ	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 かつお風たたき牛蒡 ふりかけ ふき椎茸	菓子パン りんごストレートジュース ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム
昼	御飯 ラーメン (味噌味) 春巻 杏仁豆腐	御飯 茄子のグラタン 玉子サラダ フルーツポンチ コンソメスープ	ツナとなめたけの炊き込みご飯 焼き魚 小松菜と竹輪のソテー すまし汁	御飯 鮭のみそマヨネーズ焼き がんもどきの野菜あん 大根と春菊のナムルサラダ みそ汁	御飯 鶏肉と白ネギの照り焼き もやしと温玉の生姜醤油和え 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁	御飯 白菜のクリーム煮 玉ねぎとカニかまのゴマダレサ ラ 青梗菜の梅昆布和え くだもの	御飯 ひじきハンバーグ かにあん卵豆腐 ほうれん草と春菊のごま和え 大根と麩の味噌汁
間	オレンジジュース						
夕	御飯 魚の甘酢あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 胡瓜の梅味噌和え	御飯 ささみのくずたたき 里芋の煮物 白菜と春菊の胡麻和え	御飯 肉じゃが (メイン) 鶏せせりのわさび焼き うの花煮	御飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜とひじきの煮物 金時豆煮	御飯 焼き魚 豚バラ大根煮 ナムル	三色丼 ふるふき大根 レタスの胡麻酢和え すまし汁	御飯 さわら西京焼き 野菜炒め じゃが芋とツナの煮物
	11月 8日 (火曜日)	11月 9日 (水曜日)	11月10日 (木曜日)	11月11日 (金曜日)	11月12日 (土曜日)	11月13日 (日曜日)	11月14日 (月曜日)
朝	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	御飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ しそ昆布	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬物	菓子パン フルーツミルク ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム
昼	御飯 魚のオイル焼き なすの煮物 キノコのみぞれ和え みそ汁	御飯 チンジャオロース シュウマイ 春雨と胡瓜の酢物 ワカメスープ	御飯 カレーうどん しらすのサラダ あんみつ	御飯 焼き魚 さつま芋サラダ 胡瓜とハムの酢のもの 大根と油揚げの豆乳味噌汁	御飯 豚肉の甘辛炒め いかと大根の煮物 ほうれん草とえのきごま和え みそ汁	御飯 かじきの生姜焼き ひじきの煮物 コーンとえ みそ汁	御飯 つくねのポン酢照り焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ チンゲンサイの粒マスタード和 え みそ汁
間	オレンジジュース						
夕	御飯 ポークチャップ ニラともやしの炒め物 白和え豆腐	御飯 魚のみそ煮 小松菜と油あげの玉子とじ 五目煮豆	御飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 胡瓜の梅味噌和え	御飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのピーナッツ和え 人参のマスタード和え	御飯 魚のムニエル にらレバー炒め ブロッコリーソテー	ハヤシライス シーチキンのドレッシング和え 卵豆腐	御飯 鯖のサラダ仕立て なすの胡麻味噌和え 金時豆煮
	11月15日 (火曜日)	11月16日 (水曜日)	11月17日 (木曜日)	11月18日 (金曜日)	11月19日 (土曜日)	11月20日 (日曜日)	11月21日 (月曜日)
朝	パン コーヒ牛乳 プレーンオムレツ ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ ナスしば漬け ヤクルト (カロリー-half 65ml)	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース (紫) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ リンゴジャム
昼	御飯 酢豚 春巻 もやしのおひたし たまごの中華風スープ	御飯 ラーメン 白菜と竹輪のおか醤油和え オレンジ寒天	きのこカレー ほうれん草サラダ くだもの	セレクトメニュー 炊き込み御飯 天ぷらうどん 肉うどん くらげの酢の物 カルピス寒天	御飯 ピーマンのコーン入り肉詰 じゃこ入り和風ポテトサラダ ひじきとツナの甘辛煮 大根と麩の味噌汁	御飯 豚肉の甘酢生姜焼き 大根サラダ ほうれん草とベーコンの油炒め みそ汁	御飯 おでん きんぴら 赤だし
間	オレンジジュース						
夕	御飯 豚肉とトマトのオイスター炒め 小松菜とひじきの煮物 福袋煮	御飯 サバの煮つけ 鶏レバーのピリ辛ソテー チンゲン菜のかにあん	御飯 豚しゃぶのみぞれ煮 えのき茸のベーコン炒め 胡瓜とわかめの酢物	御飯 さんまの蒲焼き 白菜と春菊の胡麻和え かぼちゃのそぼろ煮	御飯 焼き魚 牛蒡としめじのバター炒め ニラともやしの炒め物	親子丼 かぼちゃの煮物 胡瓜のごま酢和え すまし汁	御飯 鶏肉の甘酢炒め 塩こんぶ炒め ほうれん草の胡麻和え
	11月22日 (火曜日)	11月23日 (水曜日)	11月24日 (木曜日)	11月25日 (金曜日)	11月26日 (土曜日)	11月27日 (日曜日)	11月28日 (月曜日)
朝	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	御飯 みそ汁 切干し大根煮 しそ昆布 ナスしば漬け	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー くだもの ジャム	御飯 みそ汁 五目ぜんまい ふりかけ たくあん漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース (橙) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム
昼	御飯 鶏肉のレモン揚げ ひじきの煮物 生節と大根卸し みそ汁	わかめ御飯 さんまの塩焼き 筑前煮 きゅうりともやしの酢の物 きのこの かきたま汁	御飯 エリンギハンバーグ 粉炊芋 わかめと玉ねぎのポン酢炒め みそ汁	パン 鮭のクリーム煮 海藻サラダ くだもの	御飯 ポークピカタ 大根とツナの煮物 胡瓜とハムの酢のもの 豆乳の中国風スープ	御飯 魚のてり焼き ほうれん草とベーコンの油炒め 豆腐のきのこあんかけ みそ汁	御飯 焼きそば キャベツと温泉玉子のシーザー サ コンソメスープ
間	オレンジジュース						
夕	御飯 魚のマリネ風 しらすの卵とじ煮 人参のマスタード和え	御飯 すき焼き風煮 桜エビの和え物 大根と人参のおかか和え	御飯 鯖の葱味噌焼き 厚揚げのピリ辛炒め 胡瓜の梅味噌和え	御飯 カレー風味のレバーソテー 白菜の煮浸し なます	御飯 魚のあんかけ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草と春菊のごま和え	他人丼 キャベツの胡麻和え すまし汁	御飯 お刺身 大根と鶏肉の味噌煮 ほうれん草のお浸し
	11月29日 (火曜日)	11月30日 (水曜日)	12月 1日 (木曜日)	12月 2日 (金曜日)	12月 3日 (土曜日)	12月 4日 (日曜日)	12月 5日 (月曜日)
朝	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ (朝食用) ジャム	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ ナスしば漬け ヤクルト (カロリー-half 65ml)	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒー ジャム くだもの	御飯 みそ汁 かつお風たたき牛蒡 ふりかけ ふき椎茸	菓子パン りんごストレートジュース ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム
昼	御飯 八宝菜 春巻 デザートムース (バナナ) たまごの中華風スープ	御飯 豚肉の甘酢生姜焼き じゃが芋のわさびサラダ イカとオクラの納豆和え みそ汁	鶏からとじ丼 たこの酢の物 キノコのみぞれ和え みそ汁	御飯 フリ大根 ほうれん草サラダ 焼きナスのごまだれ みそ汁	御飯 クリームシチュー フレンチサラダ 塩こんぶの和え物	御飯 鶏肉の梅じそ照り焼き 切干し大根煮 小松菜の胡麻和え みそ汁	御飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 青梗菜の梅昆布和え みそ汁
間	オレンジジュース						
夕	御飯 魚の梅煮 なすの煮物 ナムル	御飯 麻婆豆腐 ギョーザ ニラともやしの炒め物	御飯 魚のあんかけ 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め ほうれん草とベーコンの油炒め	御飯 ポークチャップ 大根とツナの煮物 キャベツの胡麻和え	御飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 白和え豆腐	玉子丼 牛肉のしょうが煮 セロリと胡瓜の酢の物 すまし汁	御飯 チンゲンサイの豆乳煮 きのこレバー炒め しゅうまい