

11月の予定献立

さくらほうむ 

	令和4年11月01日(火)	令和4年11月02日(水)	令和4年11月03日(木)	令和4年11月04日(金)	令和4年11月05日(土)	令和4年11月06日(日)	
朝	御飯 野菜炒め ポテトサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつまいも・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(白玉麩・水菜) ジョア	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 みそ汁(畑菜・人参) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(うず巻き麩・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え 金時豆 みそ汁(かぼちゃ・オクラ) カルシウム牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ (えのき・小松菜) カルシウム牛乳	
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぶら盛り合わせ 春菊のゆず和え りんごのコンポート お吸物(てまり麩・みつ葉)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(小松菜・大根)	御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ缶(パイン) お吸物(しめじ・豆腐)	十五穀米 かれいの煮付け 大根サラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しろ菜・えのき)	どうもろこしのピラフ 鶏肉のトマトソース マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)	<みんなの日曜日> 御飯 たいめいけん特製ハンバーグ スペイン風オムレツ コンソメスープ(しめじ・玉葱)	
昼間食	レアチーフスムース	いちごプリン	ココアワッフル	和風パンケーキ	ヨーグルトババロア	やわらかおかき	
夕	御飯 豆腐ステーキ れんごんの炒り煮 青梗菜の和え物 お吸物(はんぺん・大根)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・蒲)	御飯 めめけの香味蒸し なすの含め煮 白菜の和え物 みそ汁(絹さや・冬瓜)	御飯 中華風卵焼き あんかけビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ(木耳・大)	麦ご飯 ますのチャンチャン焼 じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(とろろ昆布・菜)	うなぎごぼん かにの重ね蒸し おろし和え お吸物(わかめ・大根)	
	171kcal 1645kcal 蛋白質 57.7g 脂質 43.1g 炭水化物 266.2g 食塩 6.9g 加鈣 997mg 鉄 9.5mg	1593kcal 蛋白質 56g 脂質 43.9g 炭水化物 251.9g 食塩 6.3g 加鈣 1272mg 鉄 6.4mg	1470kcal 蛋白質 59.4g 脂質 34.8g 炭水化物 238.7g 食塩 6.9g 加鈣 830mg 鉄 9.3mg	1452kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.3g 炭水化物 238.1g 食塩 7.3g 加鈣 957mg 鉄 10.1mg	1623kcal 蛋白質 62.6g 脂質 37.5g 炭水化物 268.8g 食塩 8.1g 加鈣 915mg 鉄 9.3mg	1561kcal 蛋白質 58.8g 脂質 46.3g 炭水化物 232.6g 食塩 10g 加鈣 897mg 鉄 8.4mg	
	令和4年11月07日(月)	令和4年11月08日(火)	令和4年11月09日(水)	令和4年11月10日(木)	令和4年11月11日(金)	令和4年11月12日(土)	
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・みつ) ヨーグルト	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(青菜・人参) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの炊き合わせ 白菜のポン酢和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(わかめ・長葱) ジョア	御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(絹さや・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根の炒り煮 香の物(しば漬け) みそ汁(白玉麩・青菜) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生 ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 なすの和風和え あみ佃煮 みそ汁(小松菜・白玉) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒 春雨サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ(木耳・青) かすてら饅頭	御飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(白菜・ハ) カレーライス	御飯 いわしの蒲焼き れんごんの炒り煮 フルーツ缶(パイン) お吸物(素麺・かぶ菜)	御飯 チキンカツ 畑菜の和え物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(とろろ昆布・)	海鮮タンメン 餃子 ほうれん草の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ふくさ焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(玉葱・小松菜)	<秋の釜飯> はらこ飯 さつまいもと春菊の白和 りんごムース きのこ汁 そば饅頭
昼間食	御飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのそぼろあんか しろなの和え物 みそ汁(冬瓜・ねぎ)	麦ご飯 鶏肉の玉葱ソース さつまいもの甘煮 もやしの和え物 みそ汁(南瓜・豆苗)	御飯 麻婆豆腐 なすの炒め物 中華和え 中華スープ(春雨・小松)	麦ご飯 たらしのし塩麹焼き かぶの土佐煮 プロッコリーのマヨソ みそ汁(油揚げ・菜の)	御飯 豚肉の梅みそ炒め ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のお浸し お吸物(かぶ菜・小花)	御飯 ぶりの柚庵焼き 青梗菜炒め ポテトサラダ お吸物(かぶ・椎茸)	御飯 鶏肉のみそ焼き ちくわと畑菜の炒め物 カリフラワーのゆかり和 お吸物(菜の花・とろ)
	1508kcal 蛋白質 54g 脂質 36.9g 炭水化物 252.3g 食塩 7.1g 加鈣 604mg 鉄 11mg	1531kcal 蛋白質 53.8g 脂質 33.4g 炭水化物 259g 食塩 7.6g 加鈣 839mg 鉄 9.7mg	1500kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.2g 炭水化物 249g 食塩 7.8g 加鈣 884mg 鉄 7.5mg	1555kcal 蛋白質 55g 脂質 40.3g 炭水化物 252.2g 食塩 7.8g 加鈣 970mg 鉄 10mg	1571kcal 蛋白質 70.2g 脂質 37.3g 炭水化物 244.2g 食塩 8.9g 加鈣 896mg 鉄 14.1mg	1639kcal 蛋白質 63.2g 脂質 53.6g 炭水化物 237.2g 食塩 7.1g 加鈣 946mg 鉄 10.5mg	
	令和4年11月14日(月)	令和4年11月15日(火)	令和4年11月16日(水)	令和4年11月17日(木)	令和4年11月18日(金)	令和4年11月19日(土)	
朝	御飯 じゃが芋とツナの炒め 卵豆腐 たいみそ みそ汁(青梗菜・おつゆ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和 ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・みつ葉) カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ 大根の柚子風味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・小松) ジョア	御飯 さつまいもの甘辛煮 畑菜のおかか和え 香の物(赤しその実) みそ汁(白玉麩・さつまい) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和 ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ菜・大根) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 プロッコリーとツナのサラ のり佃煮 みそ汁(畑菜・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 和風チキンオムレツ オクラの生姜和え 香の物(つば漬け) みそ汁(豆腐・みつ葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 フルーツ缶(白桃) お吸物(かぶ菜・豆腐) ゆずムース	麦ご飯 あじの竜田揚げ カリフラワー炒め フルーツ缶(カクテル) お吸物(素麺・とろろ昆)	御飯 キーマカレー しろなの和え物 フルーツヨーグルト コンソメスープ(コーン・小松)	ゆかり御飯 白身魚のレモン蒸し れんごんきんぴら フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・青菜)	御飯 松風焼き 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(油揚げ・豆腐)	麦ご飯 いわしの蒲焼き チキンサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(菜の花・冬瓜)	御飯 とんかつ スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁(人参・しろ菜)
昼間食	御飯 白身魚のマヨネーズ炒め かぶのポトフ いんげんのくるみ和え コンソメスープ(コーン・わか)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青菜の煮浸し コーンスローサラダ 中華スープ(春雨・木耳)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し みそ汁(なす・水菜)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソ グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・絹)	御飯 さばの味噌煮 えびとほうれん草の炒め もやしのサラダ お吸物(春菊・しめじ)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒 かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 お吸物(小松菜・筍)	麦御飯 めめけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 お吸物(畑菜・蒲鉾)
	1538kcal 蛋白質 54.8g 脂質 42.5g 炭水化物 242.2g 食塩 7.5g 加鈣 607mg 鉄 9.5mg	1474kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.9g 炭水化物 234.7g 食塩 7.8g 加鈣 923mg 鉄 12.1mg	1569kcal 蛋白質 62.5g 脂質 39.5g 炭水化物 249.3g 食塩 7g 加鈣 853mg 鉄 15.1mg	1483kcal 蛋白質 58.6g 脂質 28.1g 炭水化物 257.3g 食塩 7.1g 加鈣 815mg 鉄 8.8mg	1580kcal 蛋白質 65.1g 脂質 40g 炭水化物 249.9g 食塩 7.2g 加鈣 932mg 鉄 10.8mg	1532kcal 蛋白質 63.8g 脂質 34.8g 炭水化物 250.4g 食塩 6.6g 加鈣 974mg 鉄 10.1mg	
	令和4年11月20日(日)						



11月の予定献立



さくらぼうむ



	令和04年11月21日(月)	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)	令和04年11月27日(日)	
朝	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(にら・白玉菜) ヨーグルト	御飯 里芋のそぼろあん 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(絹さや・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え かつおおかか みそ汁(菜の花・人参) ジョア	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(しば漬) みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール 大根のごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 のり佃煮 みそ汁(うず巻き麩・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ なすの和風サラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ菜・人参) カルシウム牛乳	
昼	御飯 さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(わかめ・油揚げ)	御飯 擬製豆腐 きゅうりの梅和え フルーツ缶(カクテル) みそ汁(卵・ねぎ)	御飯 鶏肉の漬け焼き 厚揚げの炒り煮 フルーツ(みかん) みそ汁(椎茸・かぶ菜)	<和食の日> 十五穀米 さばの柚庵焼き 茶碗蒸し 黒糖きなこプリン 豚汁	御飯 鶏肉のケチャップ焼き コールスローサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(コーン・アスパラ) 豚汁	御飯 八宝菜 青梗菜のナムル フルーツ缶(白桃) 中華スープ (もやし・菜の花)	御飯 牛肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め フルーツ缶(パイナップル) お吸物(筍・みつ葉)	
昼間食	シュークリーム	黒糖ゼリー	焼きドーナツ	やわらかおかき	蒸しパン	パンゼリー	味噌饅頭	
夕	御飯 チキンチャップ アブリとカワカワの炒め物 アスパラサラダ コンソメスープ(ウインナー・キャベツ)	御飯 めばるの生姜焼き 豚バラ大根 畑菜の和え物 お吸物(素麺・大根菜)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ 中華スープ(にら・青梗菜)	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のドレッシングかきお吸物(春菊・てまり菜)	御飯 千草焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ お吸物(とろろ昆布・青菜)	麦ご飯 かれいの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 お吸物(蒲鉾・かぶ)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(なめこ・畑菜)	
	I1補* - 1530kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.7g 炭水化物 237.5g 食塩 7.6g 加鈣 611mg 鉄 12.9mg	I1補* - 1459kcal 蛋白質 60.5g 脂質 31.1g 炭水化物 243.9g 食塩 7.2g 加鈣 978mg 鉄 10.7mg	I1補* - 1607kcal 蛋白質 66.4g 脂質 45.3g 炭水化物 241.1g 食塩 7.3g 加鈣 1145mg 鉄 7.4mg	I1補* - 1484kcal 蛋白質 66.2g 脂質 35.9g 炭水化物 235.1g 食塩 7.5g 加鈣 920mg 鉄 10.4mg	I1補* - 1650kcal 蛋白質 60.7g 脂質 48.6g 炭水化物 248.9g 食塩 6.8g 加鈣 921mg 鉄 10.5mg	I1補* - 1493kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40g 炭水化物 235.2g 食塩 7.5g 加鈣 924mg 鉄 10.4mg	I1補* - 1593kcal 蛋白質 60.1g 脂質 40.4g 炭水化物 257g 食塩 7.2g 加鈣 962mg 鉄 13.5mg	
	令和04年11月28日(月)	令和04年11月29日(火)	令和04年11月30日(水)					
朝	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの ほうれん草の錦糸和え 茶福豆 みそ汁(長葱・白玉菜) ヨーグルト	御飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(青梗菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・小松菜) ジョア					
昼	わかめご飯 メヌケの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) みそ汁(えのき・しろし)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにかき フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(にら・春	☆セレクトメニュー☆ 御飯 デミグラスハンバーグ or 和風ハンバーグ コールスローサラダ ヨーグルト(いちごソース) コーンクリームスープ					
昼間食	チョコクレープ	やわらかおかき	酒饅頭					
夕	御飯 鶏肉のタルタル焼き もやしのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ハム・青菜)	麦ご飯 ぶり大根 白菜のナムル 浅漬(きゅうり) みそ汁(豆腐・大根菜)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこのゆず醤油和え みそ汁(かぶ・豆腐)					
	I1補* - 1540kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.8g 炭水化物 244.8g 食塩 7.4g 加鈣 502mg 鉄 9.4mg	I1補* - 1477kcal 蛋白質 61.1g 脂質 36.8g 炭水化物 237.5g 食塩 7.2g 加鈣 958mg 鉄 9.4mg	I1補* - 1586kcal 蛋白質 53.8g 脂質 37.4g 炭水化物 260.6g 食塩 7.8g 加鈣 1217mg 鉄 8.3mg	I1補* - 1534kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36g 炭水化物 254.7g 食塩 8g 加鈣 1201mg 鉄 8.4mg				

～11月30日(水)セレクト食(選択食)を行います～

令和元年に開設してから初めてセレクト食(選択食)を行うことにいたしました。

ご利用者様、私達スタッフも共にこのさくらぼうむで初めて行うセレクト食です。

そのため今回はご利用者様からとても評判がいいメニュー ハンバーグで行うことにいたしました。

デミグラスハンバーグがいいか? 和風ハンバーグがいいか?

スタッフと一緒に相談したり想像したりしながら決めていただけたらと思います