

# 献立表

脂質コントロール食

|   |     |   |   |  |   |  |   |   |  | 11/1  |   | 11/2  |   |       |  |
|---|-----|---|---|--|---|--|---|---|--|-------|---|-------|---|-------|--|
| 朝 | A定食 |   |   |  |   |  |   |   |  |       | ハン90g・イコシヤム<br>野菜の炒め物(小柱)<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)             |       | ハン90g・イコシヤム<br>ミネストローネ(D)<br>果物(バナナ0.5単位)<br>ジョア(アレン) |       |  |
| 昼 | A定食 |   |   |  |   |  |   |   |  |       | ご飯 220g<br>Mの甘酢あんかけ(D)<br>高野豆腐の煮物<br>ごぼうサラダ(ドレ)<br>手作りゼリー(イソ) |       | ご飯 220g<br>赤魚の照り煮<br>野菜のマリネ<br>フルーツデザート(P)            |       |  |
| 夕 | A定食 |   |   |  |   |  |   |   |  |       | ご飯 220g<br>鶏肉のパン粉焼(F)<br>付)バックソース<br>長芋サラダ<br>りんごのコンポート       |       | ご飯 220g<br>肉豆腐(T)<br>南瓜いとこ煮<br>小松菜の土佐和え<br>清し汁(ワケ・ハネ) |       |  |
|   |     | 11/3  |   | 11/4   |   | 11/5   |   | 11/6  |  | 11/7  |   | 11/8  |   | 11/9  |  |
| 朝 | A定食 | ハン90g・マールド<br>エドムラサキ(T)<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                                | ハン90g・イコシヤム<br>カブと鶏ひきのソテー<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)                     | ハン90g・マールド<br>カリフラワーとエビのソテー(D)<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)      | ハン90g・イコシヤム<br>小柱のクリーム煮(T)<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                 | ハン90g・イコシヤム<br>スープ仕立て(D)<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)                          | ハン90g・マールド<br>野菜の炒め物(小柱)<br>果物(バナナ0.5単位)<br>ジョア(アレン)                | ハン90g・イコシヤム<br>キャベツのスープ煮<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                           |  |       |   |       |   |       |  |
| 昼 | A定食 | ご飯 220g<br>ホキの味噌焼き<br>長芋のみたらし風<br>ゆかり和え(キャベツ)                                 | ご飯 220g<br>鶏肉のトマト煮(皮なし60)<br>鍋しぎ<br>春雨サラダ(T)                          | ご飯 220g<br>回鍋肉T<br>大根とツナのサラダF<br>手作りゼリー(イソ)                | ご飯 220g<br>軒の香味ソース(焼)<br>大豆とひじきの煮物D<br>小松菜の土佐和え                   | 肉うどんT<br>めんつゆ(温)<br>竹輪とキャベツの金平<br>煮豆(金時豆)                                | ご飯 220g<br>黒むつの野菜あんかけ<br>南瓜の煮物<br>白菜のお浸し                            | ご飯 220g<br>鶏肉のBBQソース焼き⑤<br>さつま芋とりんご煮<br>アロココリサラダ(P)                       |  |       |   |       |   |       |  |
| 夕 | A定食 | ご飯 220g<br>鶏肉の生姜焼き(ムネ90)<br>大根の炒め物<br>アロココリのナムル<br>味噌汁(ワケ・タマネギ)               | ご飯 220g<br>メバルの梅焼き<br>含め煮(大根・人参)<br>南瓜サラダ(D)<br>清し汁(小松菜・花麩)           | ご飯 220g<br>ムールサ(白身)レモン焼き<br>ホトトギス<br>杏仁豆腐<br>味噌汁(ワケ・ワケ)1/2 | ご飯 220g<br>ミートローフ<br>スハゲチキンのソテー(フルチドレ)<br>フルーツ羹(黄桃)<br>味噌汁(ワケ・豆麩) | ご飯 220g<br>赤魚の西京焼き(40)<br>鶏をぼろと蒸の煮物<br>ごま和え(ワケ)<br>みたらし団子                | ご飯 220g<br>のし鶏 1/2<br>野菜の甘辛炒め(D)<br>マッシュポテト(フルーツ)炒め<br>清し汁(ワケ・ツナマツ) | ご飯 220g<br>鮭の塩焼き(60)<br>付)大根おろし<br>付)バック醤油<br>せんまいの炒め煮<br>あんみつ            |  |       |   |       |   |       |  |
|   |     | 11/10   |   | 11/11  |   | 11/12  |   | 11/13   |  | 11/14 |   | 11/15 |   | 11/16 |  |
| 朝 | A定食 | ハン90g・マールド<br>ポークのトマト煮<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)                                | ハン90g・イコシヤム<br>野菜ソテー(F)<br>果物(バナナ0.5単位)<br>ジョア(アレン)                   | ハン90g・イコシヤム<br>ジャガイモのトマトソース煮<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)        | ハン90g・マールド<br>野菜ソテーU<br>春雨の金平煮<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)             | ハン90g・イコシヤム<br>チーズサラダ(T)<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)                         | ハン90g・マールド<br>鶏肉のコンニャク煮<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)                      |   |  |       |   |       |   |       |  |
| 昼 | A定食 | ご飯 220g<br>鯉の田楽焼き<br>金平ごぼう<br>春雨サラダ(カクレ)                                      | ご飯 220g<br>豚肉の生姜炒めD<br>ごま和え(ワケ)<br>白菜ソテー                              | けんちんうどん<br>けんちんつゆ<br>煮豆(金時豆)<br>甘酢和え(蕪・葉)                  | ご飯 220g<br>ムールサのトマトソース(80)<br>ホトトギス<br>キャベツサラダ<br>手作りゼリー(イソ)      | ご飯 220g<br>ホキの味噌焼き<br>里芋の煮物<br>小松菜のお浸し                                   | ご飯 220g<br>八宝菜(T)<br>高野豆腐の煮物<br>彩りなます                               |   |  |       |   |       |   |       |  |
| 夕 | A定食 | ご飯 220g<br>鶏肉の甘辛焼き(80)<br>小松菜のお浸し<br>葛切り団子黒蜜かけ<br>味噌汁(ワケ・ワケ)                  | ご飯 220g<br>煮込みハンバーグ(ササミ)D<br>サイコロステーキ<br>蒸しパン(黒糖)<br>コンニャク(キャベツ・タマネギ) | ご飯 220g<br>メバルの和風ソースF<br>野菜の甘みそ炒め<br>長芋とオクラの梅和え<br>チョコプリン  | ご飯 220g<br>鶏肉の照り焼きF<br>春雨の金平煮<br>白菜の酢の物<br>味噌汁(ワケ・豆腐)             | ご飯 220g<br>酢どりT<br>野菜の中華和え<br>大学芋風あんがらめ<br>中華スープ(ワケ・ねぎ)                  | ご飯 220g<br>赤魚の照り煮<br>小松菜の和え物<br>フルーツ羹(みかん)<br>味噌汁(キャベツ・豆腐)          | ご飯 220g<br>チキンのパン粉焼(T)<br>付)バックソース<br>茹なす生姜和え<br>アロココリのエビあん<br>手作りゼリー(イソ) |  |       |   |       |   |       |  |
|   |     | 11/17   |   | 11/18  |   | 11/19  |   | 11/20   |  | 11/21 |   | 11/22 |   | 11/23 |  |
| 朝 | A定食 | ハン90g・マールド<br>豚しゃぶサラダ<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)                                  | ハン90g・マールド<br>豚肉と野菜のソテー⑤<br>果物(バナナ)<br>ジョア(アレン)                       | ハン90g・イコシヤム<br>ミネストローネ(キノ)<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)          | ハン90g・マールド<br>エビと野菜のソテー<br>果物(バナナ)<br>ジョア(アレン)                    | ハン90g・イコシヤム<br>トマトソース煮(キノ)<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                        | ハン90g・イコシヤム<br>南瓜のスープ煮P<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)                     | ハン90g・マールド<br>イチゴのサラダ<br>果物(バナナ)<br>ジョア(アレン)                              |  |       |   |       |   |       |  |
| 昼 | A定食 | ご飯 220g<br>チキンピカタ(ムネ80)<br>花野菜サラダ<br>ヨーグルトスライス添え                              | ご飯 220g<br>ホキの味噌焼き<br>さつま芋の甘辛煮<br>お浸し(コマツナ・シメジ)                       | ご飯 220g<br>チキンソテー(T)<br>ごま和え(ワケ)⑤<br>ホトトギス(ワケ・ワケ)          | ミートソースうどん(250)<br>コーンサラダ<br>白菜と小柱のソテー                             | ご飯 220g<br>ムールサのムニエル(60)<br>ごぼうとコンニャクの煮物<br>ゆかり和え(白菜)<br>低塩のり佃煮          | ご飯 220g<br>鯉の味噌漬焼き(60)<br>じゃが芋の煮物<br>青梗菜のお浸し                        | ご飯 220g<br>オクラソース炒め(T)<br>煮浸し(白菜・ニンジン)<br>さつま芋(ド)                         |  |       |   |       |   |       |  |
| 夕 | A定食 | ご飯 220g<br>アカウオの塩焼(80)<br>付)バック醤油<br>切り昆布の煮付け<br>ボン酢和え(キャリ、トマト)<br>中華スープ(玉ねぎ) | ご飯 220g<br>チキンソテー(T)<br>アロココリソテー<br>りんごのコンポート<br>中華スープ                | ご飯 220g<br>たらの磯辺焼きT<br>炒り豆腐(P)<br>海藻サラダ(キャリ)<br>蒸しパン(黒糖)   | 梅しご飯<br>鯉の照り煮<br>甘酢和え(キャベ・ニン)<br>ロールケーキ(抹茶)                       | ご飯 220g<br>ミートローフ(T)<br>ナスの炒め物<br>小松菜と卵の和え物<br>マッシュポテト(フルーツ)炒め           | 行事食献立<br>お楽しみに!   | ご飯 220g<br>林の野菜あんかけ(60)<br>金平ごぼう<br>葛切り団子黒蜜かけ<br>味噌汁(ワケ・タマネギ)             |  |       |   |       |   |       |  |
|   |     | 11/24   |   | 11/25  |   | 11/26  |   | 11/27   |  | 11/28 |   | 11/29 |   | 11/30 |  |
| 朝 | A定食 | ハン90g・マールド<br>野菜ソテー<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)                                    | ハン90g・イコシヤム<br>鶏肉と野菜のコンニャク煮<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                    | ハン90g・イコシヤム<br>白菜と小柱のスープ<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)            | ハン90g・イコシヤム<br>ポークビーフ(D)<br>果物(リンゴ)<br>ジョア(アレン)                   | ハン90g・マールド<br>カリフラワーとエビのソテー<br>果物(バナナ)<br>ジョア(アレン)                       | ハン90g・イコシヤム<br>スープ煮(トリ)U<br>果物(オレンジ)<br>ジョア(アレン)                    | ハン90g・マールド<br>ツナサラダ(ストローネ)<br>ドレッシング(ワケ)Pc<br>果物(キウイ)<br>ジョア(アレン)         |  |       |   |       |   |       |  |
| 昼 | A定食 | ご飯 220g<br>たらの味噌焼き<br>青菜とツナの炒めもの<br>ごぼうの胡麻和え<br>手作りゼリー(イソ)                    | 五目アかうどんF(減)<br>高野豆腐の煮物 減塩<br>かぶのナムル⑤<br>手作りゼリー(イソ)                    | チキンライス<br>ツナサラダ(青じそ)<br>コンニャク(キャベ)                         | ご飯 220g<br>鶏肉の生姜炒め(T)<br>中華風炒り豆腐<br>キャベツのごま酢和え                    | ご飯 220g<br>鯉の甘酢あん(焼・40)<br>茄子の生姜炒め<br>海藻サラダ(トマト)                         | ご飯 220g<br>鶏肉の味噌焼(T)<br>焼豆腐と青菜の煮物<br>白菜のお浸し⑤                        | ご飯 220g<br>麻婆豆腐(T)<br>もやしナムル<br>蒸しパン(黒糖)<br>中華スープ(玉ねぎ)                    |  |       |   |       |   |       |  |
| 夕 | A定食 | ご飯 220g<br>豆腐ハンバーグ(1/2)<br>切干大根の生姜炒め<br>酢味噌和え(ワケ)<br>チョコプリン                   | ご飯 220g<br>クリームシチュー(F)<br>盛合せサラダ(アロ・トマト)<br>フルーツ炒め                    | ご飯 220g<br>たらの甘酢あんかけ<br>春雨サラダ(ムネ・ワケ)<br>蒸しパン(黒糖)           | ご飯 220g<br>赤魚の西京焼き(60)<br>大根の炒め物<br>ホトトギス(キャリ・ワケ)<br>味噌汁(ワケ・豆麩)   | ご飯 220g<br>焼コロッケ(P)<br>付)バックソース<br>かき揚げ(ピーズ)<br>フルーツ炒め<br>コンニャク(コマツナ・ニン) | ご飯 220g<br>シルバレーモン焼きT<br>春雨のさつと煮T<br>あんみつ<br>味噌汁(ワケ・タマネギ)           | ご飯 220g<br>麻婆豆腐(T)<br>もやしナムル<br>蒸しパン(黒糖)<br>中華スープ(玉ねぎ)                    |  |       |   |       |   |       |  |

\* 献立は都合により変更させていただく場合がございます。