献　立　表

脂質コントロール食

		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
朝	A定食	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(D) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず ｴﾋﾞﾀﾏﾗﾝ(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ カブと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ(D 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 小柱のクリーム煮(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽｰﾌﾟ仕立て(D) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの甘酢あんかけ(D 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ(P)	ご飯　220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮（皮ナシ60） 鍋しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯　220g 回鍋肉 T 大根とツナのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g ﾎｷの香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんかけつゆ(温) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)
夕	A定食	ご飯　220g 鶏肉のパン粉焼（F） 付）パックソース 長芋サラダ りんごのコンポート	ご飯　220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 清し汁(ﾜｶｷﾞ・ﾊﾝﾍﾟﾝ)	ご飯　220g 鶏肉の生姜焼き(ﾑﾈ90) 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのナムル 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　220g メバルの梅焼き 含め煮（大根・人参） 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清し汁(小松菜・花麩)	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)レモン焼き ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾈｷﾞ)1/2	ご飯　220g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ(フレンチﾄﾞﾚ フルーツ羹(黄桃) 味噌汁(ﾜｶｷﾞ・豆麩)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き(40 鶏そぼろと蕪の煮物 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) みたらし団子

		11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
朝	A定食	ﾊﾝ90g･あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｷｬﾍﾞﾂのスープ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず ポークのトマト煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｼﾞｬｶﾞ芋のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず 野菜ソテー U 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ツイの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 白菜のお浸し	ご飯　220g 鶏肉のBBQｿｰｽ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(P)	ご飯　220g 鰺の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ（ｶﾆﾜﾌﾚ）	ご飯　220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え（蕪・葉）	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰサのﾄﾏﾄｿｰｽ（80） ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ キャベツサラダ 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し
夕	A定食	ご飯　220g のし鶏　1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏﾁｪﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ)ｷｳｲ 清し汁(ﾈｷﾞ・ｼﾗﾀﾏﾌ)	ご飯　220g 鮭の塩焼き(60) 付）大根おろし 付)パック醤油 ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯　220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾅﾒｺ・ﾈｷﾞ)	ご飯　220g 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｻｻﾐ)D ｻｲｺﾛｻﾗﾀﾞT 蒸しパン(黒糖) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾀﾏﾈｷ)	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯　220g 鶏肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ﾜｶｷﾞ・豆腐)	ご飯　220g 酢どり T 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)

		11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
朝	A定食	ﾊﾝ90g･あんず 鶏肉のｺﾝｿﾒ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ツナサラダ（T 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず 豚肉と野菜のｿﾃｰ⑤ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ﾁｷﾝ) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず エビと野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 八宝菜（T） 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙのﾁｬﾝﾁｬ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯　220g チキンﾋﾞｶﾀ(ムネ80 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ添え	ご飯　220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（ノンﾄﾞﾚフレンチ）	ﾐｰﾄｿｰｽうどん(250) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰサのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 ゆかり和え（白菜） 低塩のり佃煮
夕	A定食	ご飯　220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ羹(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	ご飯　220g ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼（Ｔ） 付）パックソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	ご飯　220g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）パック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ,ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）	ご飯　220g チキンソテー(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐（P） 海藻サラダ（ｷｭｳﾘ） 蒸しパン(黒糖)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　220g ミートローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾏﾁｪﾄﾞﾆｱ(ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ)ｷｳｲ

		11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
朝	A定食	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｼﾞｬｶﾞｲﾓのｽｰﾌﾟ煮 P 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず 野菜ソテー U 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず 野菜ソテー 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ポークビーンズ（D） 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ﾁｷﾝｼﾞﾝｼﾞｬｰ（D） 南瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　220g ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め（T） 煮浸し（白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ） さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)	ご飯　220g たらの味噌焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	五目ｱﾝｶｹうどんF(減) 高野豆腐の煮物 減塩 かぶのナムル⑤ 手作りゼリー(ｲｵﾝ)	チキンライス ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｶﾎﾞﾁｬ）	ご飯　220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　220g 鰺の甘酢あん（焼・40） 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）
夕	A定食	ご飯　220g ﾒﾊﾞﾙの香味焼き⑤(80) 酢の物（ｷｭｳ･ﾜｶ） 手作りゼリー(ｲｵﾝ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯　220g ﾎｷの野菜あんかけ(60 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) チョコプリン	ご飯　220g ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ(F) 盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛ･ﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	ご飯　220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾑｼﾄﾞﾘ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き(60 大根の炒め物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（ｷｭｳ･ﾌﾚﾝﾁ） 味噌汁(ﾜｶｷﾞ・豆麩)	ご飯　220g 焼コロッケ（P） 付）パックソース ｶｸﾃﾙｻﾗﾀﾞ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ) ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ

		11/29	11/30
朝	A定食	ﾊﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ スープ煮（トリ） U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾝ90g･あんず ｷｬﾍﾞﾂのスープ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 鶏肉の味噌焼（T） 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰサのﾄﾏﾄｿｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物
夕	A定食	ご飯　220g シルバーレモン焼きT 春雨のさっと煮T あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ)	ご飯　220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）

＊　献立は都合により変更する場合があります。