# 献　立　表

**蛋白質コントロール食**

| | | 11/1 | 11/2 | 11/3 | 11/4 | 11/5 | 11/6 | 11/7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | A定食 | 無塩パン90g バター<br>野菜の炒め物（小柱）<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>ミネストローネ(D)<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>ｴﾋﾞｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ(D)<br>フルーツ缶<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ） | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>ｽﾊﾟｯｼｭｵﾑﾚﾂ(D)<br>付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ(P)<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>クリーム煮(P)<br>フルーツ缶<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ） | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>ｽｰﾌﾟ仕立て P<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ |
| 昼 | A定食 | 焼きうどん(P)<br>エビ焼売③<br>大根ｻﾗﾀﾞ（ﾉﾝﾄﾞﾚﾌﾚﾝﾁ） | 低たんぱく御飯 180<br>シチューP(カレー風味<br>野菜のマリネ<br>ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ(P) | 低たんぱく御飯 180<br>ブリの照り焼き(40)<br>長芋のみたらし風<br>ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ） | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉のトマト煮(60)<br>鍋しぎ(MCT)<br>春雨サラダ | 低たんぱく御飯 180<br>回鍋肉 P<br>大根とツナのｻﾗﾀﾞ<br>春巻(50) | 低たんぱく御飯 180<br>ﾎｷの香味ｿｰｽ(40)揚げ<br>大豆とひじきの煮物<br>小松菜の土佐和え | 肉うどんP90<br>めんかけつゆ（温）<br>付）一味唐辛子<br>竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平<br>煮豆(金時豆) |
| 夕 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉のパン粉焼　P⑤<br>付）パックソース<br>長芋サラダ<br>いり豆腐<br>りんごのコンポート | 低たんぱく御飯 180<br>肉豆腐(P)<br>南瓜いとこ煮<br>小松菜の土佐和え<br>清し汁(ﾜｹｷﾞ・ﾊﾝﾍﾟﾝ) | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉の竜田揚げ(40)<br>ぜんまいの炒め煮<br>ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのナムル<br>粉飴ｾﾞﾘｰ | 低たんぱく御飯 180<br>ﾒﾊﾞﾙの梅焼き(40)<br>含め煮(大根・人参)<br>南瓜サラダ | 低たんぱく御飯 180<br>ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝﾊﾞﾀ焼<br>ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ<br>杏仁豆腐 | 低たんぱく御飯 180<br>ミートローフ(1/2MCT)<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ(マヨ)<br>フルーツ美（黄桃） | 低たんぱく御飯 180<br>赤魚の西京焼き(40<br>牛蒡のしぐれ煮<br>みたらし団子 |
| | | **11/8** | **11/9** | **11/10** | **11/11** | **11/12** | **11/13** | **11/14** |
| 朝 | A定食 | 無塩パン90g バター<br>ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ビーンズスープ（P）<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>果ごもり卵<br>付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ<br>フルーツ缶 粉飴<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>ｼﾞｬｶﾞ芋のﾄﾏﾄ煮(P)<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>野菜ソテー<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>野菜の炒め物（小柱）<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ |
| 昼 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>ﾂｲの野菜あんP<br>じゃが芋の煮物<br>白菜のﾜｻﾋﾞ和え | 低たんぱく御飯 180<br>ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ(P)<br>さつま芋とりんご煮<br>ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) | 低たんぱく御飯 180<br>鰺の田楽焼き<br>金平ごぼう<br>春雨ｻﾗﾀﾞ（ｶｲﾜﾚ） | 低たんぱく御飯 180<br>豚肉の生姜炒めP<br>ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ)<br>白菜ソテー | けんちんうどんP90<br>けんちんつゆ F減<br>煮豆(金時豆)<br>甘酢和え（蕪・葉） | 低たんぱく御飯 180<br>ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽ(40)<br>ﾎﾟﾃﾄｿﾃｰ<br>レタスサラダ(ﾊﾑ)<br>粉飴ｾﾞﾘｰ | 低たんぱく御飯 180<br>ホキの味噌焼き(60)<br>里芋の煮物<br>わさび和え(ｺﾏﾂﾅﾅﾝﾒｼﾞ) |
| 夕 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>のし鶏<br>野菜の甘辛炒め(D)<br>ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ | 低たんぱく御飯 180<br>鮭の塩焼き(40)<br>付）大根おろし<br>付）パック醤油<br>ぜんまいの炒め煮MCT<br>あんみつ | 低たんぱく御飯 180<br>豚肉の甘辛焼き(P)<br>ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え(小松菜)<br>葛切り団子黒蜜かけ | 低たんぱく御飯 180<br>栗原はるみさん監修の<br>煮込みハンバーグ<br>サイコロサラダ<br>蒸しパン(黒糖) | 低たんぱく御飯 180<br>ﾒﾊﾞﾙの和風ｿｰｽ(40)揚<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 | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉の照り焼き(K)<br>春雨の金平煮<br>白菜の酢の物 | 低たんぱく御飯 180<br>酢どり(60)<br>野菜の中華和え<br>胡麻団子(2個)<br>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 | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>鶏肉のクリーム煮<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺ<br>ツナサラダ(五)ﾏﾖ<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ｳｲﾝﾅｰと野菜の炒め物<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ(P)<br>フルーツ缶 粉飴<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ） | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞ<br>ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ(P)<br>フルーツ缶<br>牛乳 | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ハム野菜ソテー(P)減<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ﾁｷﾝ)D<br>フルーツ缶 粉飴<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ |
| 昼 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>八宝菜D<br>揚げ焼売②<br>彩りなます | 低たんぱく御飯 180<br>ビビンバＤ（皿盛）<br>牛筋の金平<br>フルーツカクテル白玉 | 低たんぱく御飯 180<br>チキンﾋﾞｶﾀ50皮付(ｶﾚｰ<br>花野菜サラダ<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾛﾍﾟﾘｰ添え | 低たんぱく御飯 180<br>ブリの照り焼き(60)<br>さつまいもの甘辛煮<br>お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ) | 低たんぱく御飯 180<br>Kシチュー P(カレー風味<br>ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ)<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（マヨ） | ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ低蛋白<br>白菜と小柱のｿﾃｰ<br>コーンサラダ | 低たんぱく御飯 180<br>ﾒﾙﾙｰｻのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ<br>付)ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾞｯｸ<br>ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物<br>白菜のﾜｻﾋﾞ和え |
| 夕 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>牛丼風煮P<br>小松菜の和え物<br>フルーツ美（みかん） | 低たんぱく御飯 180<br>チキンカツ(P)<br>付）パックソース<br>茹なす生姜和え<br>ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのあんかけ | 低たんぱく御飯 180<br>アカウオの唐揚げ(60)<br>付）パック醤油<br>里芋の煮物<br>ポン酢和え（ｷｭｳ､ﾄﾏ）P | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き(60)<br>ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ<br>杏仁豆腐<br>中華ｽｰﾌﾟ(P) | 低たんぱく御飯 180<br>天ぷらP<br>天つゆ<br>炒り豆腐（P）<br>海藻サラダ（ｷｭｳﾘ） | 行事食献立<br>お楽しみに！ | 低たんぱく御飯 180<br>ミートローフ(1/2MCT)<br>ナスの炒め物(P)<br>小松菜と卵の和え物<br>ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ |
| | | **11/22** | **11/23** | **11/24** | **11/25** | **11/26** | **11/27** | **11/28** |
| 朝 | A定食 | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞ<br>ｼﾞｬｶｲﾓと挽肉ｽｰﾌﾟ煮 D<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>野菜ソテー<br>フルーツ缶<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ） | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ（半量）<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞ<br>鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮<br>フルーツ缶<br>ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ） | 無塩パン90g バター<br>白菜と小柱のｽｰﾌﾟ<br>フルーツ缶 粉飴<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞ<br>ポークビーンズ（D）<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩パン90g バター<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ |
| 昼 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>ﾎﾟｰｸｼﾞﾝｼﾞｬｰ(P)<br>南瓜の煮物<br>青梗菜のお浸し<br>粉飴ｾﾞﾘｰ | 低たんぱく御飯 180<br>牛焼肉（P）<br>大豆とひじきの煮物 D<br>さつま芋ｻﾗﾀﾞ | 低たんぱく御飯 180<br>鰺の梅風味照焼き 40<br>青菜とｼﾗｽの炒めもの<br>ごぼうの胡麻和え<br>粉飴ｾﾞﾘｰ | 五目ｱﾝｶｹ焼ｿそば P90<br>揚げ焼売②<br>かぶのナムル | 低たんぱく御飯 180<br>チキンソテーD<br>ツナサラダ(マヨ)<br>ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｶﾎﾞﾁｬ） | 低たんぱく御飯 180<br>チンジャオロースD<br>春巻(50)<br>ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え | 低たんぱく御飯 180<br>鰺の甘酢あん(40)<br>茄子の生姜炒め<br>海藻サラダ（ﾄﾏﾄ） |
| 夕 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>親子煮（P）<br>酢の物（ｷｭｳ･ﾜｶ）<br>手作りゼリー（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） | 低たんぱく御飯 180<br>ホキの磯辺揚げ40<br>付)パック醤油<br>金平ごぼう<br>ごま味噌和え(ﾌﾟﾛｯｺﾘ)<br>葛切り団子黒蜜かけ | 低たんぱく御飯 180<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(D)<br>切干大根の生姜炒め<br>酢味噌和え（ﾜｶﾒ） | 低たんぱく御飯 180<br>ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰ P（減塩）<br>盛合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾟﾛ･ﾄﾏﾄH<br>ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ | 低たんぱく御飯 180<br>蟹玉(P)<br>春雨ｻﾗﾀﾞK<br>杏仁豆腐 | 低たんぱく御飯 180<br>赤魚の西京焼き(60<br>大根の炒め物<br>ポテトサラダ（ﾏﾖ）⑤<br>フルーツ缶 | 低たんぱく御飯 180<br>コロッケ<br>付）パックソース<br>ｶﾘﾌﾗﾜｻﾗﾀﾞ(大根)<br>ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ |
| | | **11/29** | **11/30** | | | | | |
| 朝 | A定食 | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞ<br>スープ煮(P)<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | 無塩ﾊﾟﾝ90g･ｱﾝｽﾞｼﾞｬﾑ<br>ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ<br>フルーツ缶<br>もっともっとｶﾙｼｳﾑ | | | | | |
| 昼 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>鶏肉の味噌焼(P)<br>青菜の炒め(P)<br>白菜のﾜｻﾋﾞ和え（ﾏﾖ） | 低たんぱく御飯 180<br>ﾂｲのﾄﾏﾄｿｰｽかけ(40<br>じゃがいもの含め煮<br>ﾋﾞｰﾅｯﾂ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)<br>粉飴ｾﾞﾘｰ | | | | | |
| 夕 | A定食 | 低たんぱく御飯 180<br>シルバーのレモン焼き(60<br>春雨のさっと煮T<br>あんみつ<br>味噌汁(ﾜｶﾒ･タマネギ) | 低たんぱく御飯 180<br>麻婆豆腐(1/2)<br>ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ<br>もやしナムル<br>りんごのコンポート | | | | | |

＊　献立は都合により変更する場合があります。