

# 11月

特別養護老人ホーム 竹の里園

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付				1日	2日	3日	4日
昼食				御飯 漬物 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の含め煮 白菜とツナの和風サラダ コーンスープ パイン缶	芋御飯 けんちんうどん だし巻き玉子 みかん缶	和風生姜あんかけチャーハン エビ餃子 中華スープ ヨーグルト	御飯 漬物 マスの塩焼き ヤクルト もやし炒め ブロッコリーのピーナッツの和え みそ汁
おやつ				オレンジジュース お菓子	紅茶 洋菓子	煎茶 和菓子	梨ジュース お菓子
カロリー				681 + 83 kcal	639 + 144 kcal	516 + 93 kcal	534 + 105 kcal
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	御飯(麺の日) ソース焼きそば 餃子 ヨーグルト 漬物	御飯 漬物 白身魚のバジル焼き 大根のそぼろ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ 黄桃缶	御飯 漬物 豚の生姜焼き ヨーグルト ブロッコリーのマヨマスタード炒 なめ茸おろし みそ汁	ポークカレー たまごサラダ(市販) みかん缶	創立記念日	御飯(麺の日) かき玉にゆめん レパニラ炒め バナナ 漬物	御飯 漬物 ちゃんちゃん焼き がんも煮 カリフラワーのレモン酢和え すまし汁 ヨーグルト
おやつ	青りんごゼリー	マスカットジュース お菓子	プリン	お汁粉	煎茶 和菓子	紅茶 洋菓子	煎茶 和菓子
カロリー	708 + 47 kcal	517 + 93 kcal	629 + 146 kcal	634 + 78 kcal	809 + 119 kcal	544 + 178 kcal	563 + 130 kcal
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	高菜炒飯 ヨーグルトサラダ 中華スープ パイン缶	御飯(麺の日) 塩ちゃんこうどん ブロッコリーと牛蒡の和え物 ヨーグルト 漬物	親子丼 ほうれん草の白和え すまし汁 ヨーグルト 漬物	御飯 漬物 鯖の塩焼き みかん缶 カリフラワーのクリーム煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 漬物 きのこソースハンバーグ オイルパスタ 大根のオイマヨ和え コンソメスープ パイン缶	御飯 漬物 牛肉コロッケ バナナ 切干大根とぜんまいの煮物 納豆和え すまし汁	お誕生日会
おやつ	いちごゼリー	煎茶 和菓子	紅茶 洋菓子	煎茶 和菓子	生姜湯 お菓子	抹茶ババロア	紅茶 ケーキ
カロリー	492 + 62 kcal	604 + 119 kcal	541 + 188 kcal	592 + 119 kcal	683 + 71 kcal	639 + 146 kcal	506 + 184 kcal
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	御飯 漬物 鮭の塩焼き みかん缶 里芋の味噌バター煮 白菜とハムの酢の物 みそ汁	混ぜ寿司 高野豆腐の含め煮 赤だし 青りんごゼリー	御飯 漬物 アジフライ ヨーグルト 卵の花 生酢 すまし汁	わかめ御飯 味噌ラーメン 野菜とひじきのサラダ バナナ	御飯 漬物 鶏肉の塩麴焼き 煮奴 菜の花のピーナッツの和え かき玉汁 黄桃缶	御飯 漬物 照り焼き魚 ヨーグルト 肉じゃが(小鉢) ブロッコリーのお浸し すまし汁	御飯 肉団子シチュー シーザーサラダ 黄桃缶 漬物
おやつ	デザートムース	紅茶 洋菓子	梨ジュース お菓子	紅茶 洋菓子	杏仁豆腐	生姜湯 お菓子	煎茶 和菓子
カロリー	539 + 57 kcal	494 + 128 kcal	621 + 105 kcal	555 + 178 kcal	531 + 84 kcal	489 + 71 kcal	604 + 80 kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日		
昼食	御飯 漬物 豚肉とキャベツの味噌炒め 海鮮大焼売 もずく酢 中華スープ ジョア	御飯 漬物 鶏の唐揚げ 黄桃缶 卵の花 ほうれん草のお浸し みそ汁	なめ茸御飯 しつぽうどん 焼き茄子の田楽みそかけ ヤクルト	御飯 漬物 白身魚のカレーパン粉焼き 浦上そぼろ風 菜の花のお浸し コンソメスープ バナナ	ハヤシライス コールスロー パイン缶		
おやつ	コーヒーゼリー	パインゼリー	煎茶 和菓子	紅茶 洋菓子	フルーツジュース お菓子		
カロリー	607 + 94 kcal	595 + 62 kcal	581 + 80 kcal	556 + 96 kcal	582 + 77 kcal		