

献立表

事務所

現場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期間：2016/11/1~2016/11/5

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ミストベリーツイスト 牛乳 (200) もやしと焼豚のソテー	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) しろ菜の豆乳煮	食パン イチゴジャム 牛乳 (200) かフラワーのサラダ	ショコラロール 牛乳 (200) 小松菜の洋風煮	食パン イチゴジャム 牛乳 (200) アスパラソテー
昼食			赤飯 ブリの照り焼き 添え(ししとう煮付け) ほうれん草のごま和え 田楽(はんぺん) すまし汁(花麩)	米飯 鶏肉の外外ソース焼き 添え(ビーマンソテー) ジャーマンポテト 春雨サラダ トマトスープ	☆文化の日☆ 散らし寿司 なすの煮物 青梗菜の和え物 赤だし(いわしつみれ)	米飯 メバルの酒蒸し さつまいもサラダ いんげんの炒め物 味噌汁(ほうれん草)	ごはん(たらこふりかけ) ちゃんぽんめん(豚肉) しゅうまい フルーツ(甘夏缶)
夕食			米飯 かにのあんかけ豆腐 白菜の生姜醤油和え ブロッコリーのオリーブ炒め 粕汁	米飯 鯖の味噌煮 添え(大根、人参煮付け) がんもの炊き合わせ 胡瓜の梅肉和え すまし汁(そうめん)	米飯 ムニエル(ます) 添え(アスパラソテー) かたのキャブ煮 すまし汁(豆腐) 黄桃缶	米飯 牛肉の山椒炒め 卵豆腐 キャベツの旨煮 すまし汁(揚げ)	米飯 赤魚の生姜煮 添え(里芋煮付け) 切干大根 もずく酢 味噌汁(もやし)
3時			[A] ババロアシュークリーム(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] 紫芋まんじゅう(既) [B] フルーツ(ぶどう缶)	[A] フルーチェ(いちご) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] バームクーヘン(既) [B] ヨーグルト和え(カケル缶)	[A] カスタードワッフル(既) [B] フルーツ(柿)
			[A] 1408kcal 蛋白質 64.6g 脂質 43.5g 食塩 7.6g [B] 1309kcal 蛋白質 61.7g 脂質 36.1g 食塩 7.4g	[A] 1555kcal 蛋白質 65.6g 脂質 42g 食塩 7.7g [B] 1484kcal 蛋白質 64g 脂質 41.8g 食塩 7.7g	[A] 1347kcal 蛋白質 61g 脂質 32.2g 食塩 8g [B] 1337kcal 蛋白質 60.3g 脂質 31.2g 食塩 7.8g	[A] 1377kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.1g 食塩 6.8g [B] 1287kcal 蛋白質 60.6g 脂質 33.6g 食塩 6.6g	[A] 1410kcal 蛋白質 61.6g 脂質 33g 食塩 6.1g [B] 1355kcal 蛋白質 60.1g 脂質 30g 食塩 6g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2016/11/6～2016/11/12

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	米飯 のり佃煮 がんもの煮物 味噌汁(はくさい) ヨーグルト	食パン イチゴジャム 牛乳(200) ほうれん草のソテー	ミニ黒糖ツイスト 牛乳(200) レタスのサラダ	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) 南瓜のミルク煮	りんりんりんご 牛乳(200) 青梗菜のスープ煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) マカロニサラダ	ミニ抹茶ツイスト 牛乳(200) ピーマンと焼豚の炒め物
昼食	きのこ御飯 秋刀魚の塩焼き 添え(おろしポン酢) じゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁(わかめ)	米飯 カレーライス 漬物(福神漬・らっきょう) インゲンとコンのサラダ カクテル缶	米飯 鰯の幽庵焼き 添え(わか、茄子煮付) 糸こんにのたらこ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁(春菊)	米飯 お好み焼き アスパラとベーコンの炒め物 ごま豆腐 すまし汁(ほうれん草)	ごはん(ゆかりふりかけ) けんちんうどん じゃこピーマン 茄子の和え物	米飯 牛肉のしぐれ煮 白菜のわさび和え もやしの炒め物 味噌汁(そうめん)	米飯 鮭のクリームシチュー レタスのサラダ 甘夏缶
夕食	米飯 鶏のトマト煮 スパゲティサラダ しろ菜の炒め物 すまし汁(茄子)	米飯 麻婆豆腐 大根の塩昆布和え きのこのソテー 中華スープ(わかめ)	米飯 鶏肉のみそ焼き 添え(ホイル・キャベツ) 白菜の袖子和え 蓮根の金平 すまし汁(湯葉)	米飯 ホキの煮付け 添え(ピンク天煮付け) ひじき煮 もやしのポン酢和え 味噌汁(揚げ)	米飯 干草焼き 添え(梅かまコ煮付け) 長芋のおかか和え いか団子の煮物 すまし汁(しめじ)	米飯 太刀魚の山椒焼き 添え(人参、スナップエンドウ) 杓苳とササミの煮浸し かぼちゃのドレッシング和え すまし汁(豆腐)	米飯 豚肉のごまだれ炒め 炊き合わせ(野菜巾着) 大根の梅肉和え 味噌汁(なめこ)
3時	[A] きんつば(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] 抹茶ブッキー(既) [B] フルーツ(オレンジ)	[A] 田舎まんじゅう(既) [B] フルーツ(メロン)	[A] フルーツクレープ(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] ココアワッフル(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] 黒糖まんじゅう(既) [B] ヨーグルト和え(カクテル缶)	[A] コーヒーゼリー(既) [B] フルーツ(柿)
	[A] エネルギー 1424kcal 蛋白質 61.1g 脂質 35.7g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1337kcal 蛋白質 59.3g 脂質 35.4g 食塩 8.5g	[A] エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.9g 脂質 43.5g 食塩 8.3g [B] エネルギー 1358kcal 蛋白質 54.9g 脂質 36.9g 食塩 8.2g	[A] エネルギー 1426kcal 蛋白質 63g 脂質 46.4g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1361kcal 蛋白質 61.3g 脂質 46.2g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1759kcal 蛋白質 70.7g 脂質 49.2g 食塩 8.1g [B] エネルギー 1686kcal 蛋白質 69.2g 脂質 43.1g 食塩 8g	[A] エネルギー 1501kcal 蛋白質 62.7g 脂質 45.9g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1447kcal 蛋白質 61.2g 脂質 42.6g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 69.3g 脂質 41.3g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1413kcal 蛋白質 68.6g 脂質 42.3g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1478kcal 蛋白質 66.7g 脂質 39.5g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1461kcal 蛋白質 66.7g 脂質 39.6g 食塩 7g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2016/11/13～2016/11/19

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	米飯 ふりかけ(たまご) 茄子とピーマンの煮物 味噌汁(南瓜) 牛乳(200)	食パン イチゴジャム 牛乳(200) いんげんのケチャップ煮	ミストベリーツイスト 牛乳(200) スクランブルエッグ	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) 白菜と焼豚の豆乳煮	ショコラロール 牛乳(200) バナナのサラダ	ミニ山シュガー 牛乳(200) 野菜とウィンナーの洋風煮	食パン イチゴジャム 牛乳(200) 切干大根のサラダ
昼食	米飯 鶏の照り焼き 添え(ホイルポコリー) キャベツのおかか和え 焼きビーフン すまし汁(しめじ)	米飯 鯖の香味焼き 添え(ふき煮付け) 青梗菜の炒め物 かぶの辛子マヨ和え すまし汁(かまぼこ)	米飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜のお浸し 里芋の煮物 味噌汁(もやし)	米飯 赤魚の塩麴焼き 添え(アスパラソテー) 蒸し茄子 がんも煮物 味噌汁(じゃが芋)	☆郷土料理(愛知県)☆ ごはん(さけふりかけ) きしめん エビフライ(小鉢) しろ菜のお浸し	米飯 焼肉炒め もやし大葉土佐和え 南瓜の煮物 味噌汁(しろ菜)	米飯 ホキのムニエル 添え(薩摩芋のグラッセ) 添え(ホイルポコリー・えんどう) スパゲティサラダ 茄子のトマト煮 コンソメスープ
夕食	米飯 白身魚のみぞれ煮 添え(人参煮付け) 長芋のなめたけ和え 厚揚げのピリ辛炒め 味噌汁(ごぼう)	米飯 すき焼き風煮 胡瓜の酢の物 薩摩芋の炒め物 味噌汁(大根)	米飯 ぶりの梅煮 添え(人参煮付け) かぶの煮物 かつおのトレッサング和え すまし汁(わかめ)	米飯 ぎせい豆腐(鶏) 添え(ピーマン、白葱煮付け) 切干大根 小松菜ごま和え すまし汁(さつま揚げ)	米飯 タンドリーチキン 添え(ソー・マロニ) ごぼうサラダ 納豆のチヂミソテー ミネストローネ	米飯 鯖の煮付け 添え(かつお、人参煮付け) 卵豆腐 ビーマンのツナソテー すまし汁(舞茸)	米飯 治部煮 かぶの甘酢和え いんげんのじゃこ炒め すまし汁(水菜)
3時	[A] カステラ(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] フルーチェ(ピーチ) [B] フルーツ(キウイ)	[A] 酒まんじゅう(既) [B] フルーツ(みかん缶)	[A] ホットケーキ(チョコソース) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] りんごゼリー(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] きんつば(既) [B] ヨーグルト和え(カテル缶)	[A] パナッロアッシュクリーム(既) [B] フルーツ(オレンジ)
	[A] 1455kcal 蛋白質 63.2g 脂質 37.6g 食塩 7.5g [B] 1376kcal 蛋白質 61.5g 脂質 36.2g 食塩 7.5g	[A] 1429kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.2g 食塩 6.8g [B] 1411kcal 蛋白質 63.3g 脂質 40.1g 食塩 6.6g	[A] 1468kcal 蛋白質 74.1g 脂質 40g 食塩 6.6g [B] 1390kcal 蛋白質 72.4g 脂質 39.8g 食塩 6.5g	[A] 1550kcal 蛋白質 65.8g 脂質 41.4g 食塩 8.5g [B] 1475kcal 蛋白質 63.9g 脂質 38.1g 食塩 8.3g	[A] 1507kcal 蛋白質 63g 脂質 52g 食塩 7.8g [B] 1491kcal 蛋白質 63.5g 脂質 52g 食塩 7.7g	[A] 1465kcal 蛋白質 69.3g 脂質 38.6g 食塩 7.1g [B] 1412kcal 蛋白質 68.6g 脂質 39.5g 食塩 6.7g	[A] 1505kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.2g 食塩 7g [B] 1406kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36.8g 食塩 6.8g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食(個別献立 / A / B / C)

期 間：2016/11/20~2016/11/26

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	米飯 梅びしお 高野の煮つけ 味噌汁(小松菜) ヨーグルト	ミニショコラツイスト 牛乳(200) スクランブルエッグ	食パン イチゴジャム 牛乳(200) 青梗菜と焼豚のソテー	ロールパン60 マーマレード コーヒー牛乳(パック) ブロッコリーのクリーム煮	ミニ抹茶ツイスト 牛乳(200) キャベツのカレーソテー	食パン イチゴジャム 牛乳(200) ポテトサラダ	ミニ山シガー 牛乳(200) しる菜のスープ煮
昼食	ごはん(鮭ふりかけ) おでん ビーマンとこんにゃくの炒め物 赤だし 白桃缶	米飯 照り焼きハンバーグ 添え(人参グラッセ) 添え(いんげんソテー) ハムのサラダ きのこソテー ほうれん草のポタージュ	米飯 鶏の黒砂糖煮 添え(人参煮付け) おさつサラダ 蓮根の金平 すまし汁(とろろ昆布)	☆勤労感謝の日☆ 散らし寿司 小松菜とパンの煮物 肉団子の甘辛炒め すまし汁(大根)	米飯 肉じゃが 蒸し茄子 冬瓜水晶煮 味噌汁(椎茸)	炊き込みご飯 赤魚の生姜煮 添え(大根煮付け) ほうれん草ののり和え こんにゃくの炒め煮 味噌汁(さつま揚げ)	米飯 豚肉の柳川風 炊き合わせ 味噌汁(小松菜) ぶどう缶
夕食	米飯 サンマの塩焼き 添え(おろし) 里芋の煮ころがし 胡瓜の梅肉和え 味噌汁(ごぼう)	米飯 揚げだし豆腐のえびあんかけ 添え(小桜煮付け) しる菜の煮浸し 味噌汁(薩摩芋) フルーツ(洋ナシ)	米飯 五目玉子焼き 添え(アスパラソテー) ぜんまいの炒め煮 かつと白菜のなめ茸和え 味噌汁(こんにゃく)	米飯 八宝菜 蒸しシューマイ 中華スープ 杏仁フルーツ	米飯 鯖の西京焼き 添え(ピンポン天、イゲン煮付け) 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁(長芋)	米飯 松風焼き 添え(ふき煮付け) 添え(飾り蓮根) ひじき豆 もやしのゆかり和え すまし汁(えのき)	米飯 マカロニグラタン 南瓜サラダ アスパラのソテー コンソメスープ
3時	[A] ショコラケーキ(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] 紫芋まんじゅう(既) [B] フルーツ(キウイ)	[A] フルーツクレープ(既) [B] フルーツ(みかん缶)	[A] バームクーヘン(既) [B] フルーツ(白桃)	[A] カステラ(既) [B] フルーツ(バナナ・1/2)	[A] カスタードワッフル(既) [B] ヨーグルト和え(カゲル缶)	[A] 桃ゼリー(既) [B] フルーツ(甘夏缶)
	[A] エネルギー 1399kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.9g 食塩 9.2g [B] エネルギー 1285kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.7g 食塩 8.8g	[A] エネルギー 1653kcal 蛋白質 65.5g 脂質 51.9g 食塩 8.3g [B] エネルギー 1574kcal 蛋白質 64.2g 脂質 51.7g 食塩 8.3g	[A] エネルギー 1492kcal 蛋白質 62.9g 脂質 48.7g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1419kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.6g 食塩 7.2g	[A] エネルギー 1464kcal 蛋白質 57.8g 脂質 32.3g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1340kcal 蛋白質 55.2g 脂質 27.6g 食塩 8.4g	[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 63.9g 脂質 47.4g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1443kcal 蛋白質 62.3g 脂質 46g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1429kcal 蛋白質 64.7g 脂質 41.6g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1400kcal 蛋白質 64.6g 脂質 39.7g 食塩 8.1g	[A] エネルギー 1567kcal 蛋白質 73.2g 脂質 38.3g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 73.4g 脂質 38.3g 食塩 7.8g

献立表

現 場：らくらく苑

献立種類：清滝常食（個別献立 / A / B / C）

期 間：2016/11/27～2016/11/30

	日 27	月 28	火 29	水 30	木	金	土
朝食	米飯 のり佃煮 茄子の煮物 味噌汁（豆腐） 牛乳（200）	りんりんりんご 牛乳（200） もやしのソテー	食パン イチゴジャム 牛乳（200） ジャーマンポテト	ロールパン マーマレード コーヒー牛乳（パック） ミートボールと野菜のミルク煮			
昼食	ごはん（鮭ふりかけ） 焼きそば 漬物（紅生姜） さつま芋のレモン煮 ごま豆腐 味噌汁（ちくわ）	米飯 鯖の香味焼き 添え（いんげんソテー） ピーマンのおかか炒め 金時豆 味噌汁（大根）	☆世界の料理（スペイン）☆ バエリア 小松菜とベーコンのソテー ポタージュ 甘夏缶	米飯 鯖の塩焼き 添え（おろし） 添え（レモン） 南瓜の煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁（厚揚げ）			
夕食	米飯 かに玉あんかけ 焼きビーフン 胡瓜のドレッシング和え 中華スープ（青梗菜）	米飯 牛肉の山椒炒め 白菜の和え物 里芋の煮物 すまし汁（花魁）	米飯 カレイの煮付け 添え（椎茸の煮付け） 添え（春菊の煮浸し） 豆腐田楽 キャベツの塩昆布和え かき玉汁	米飯 ロールキャベツ（コンソメ） ほうれん草のサラダ たらこパゲティ トマトスープ			
3時	[A] 田舎まんじゅう（既） [B] フルーツ（キウイ）	[A] ホットケーキ（チョコソース） [B] フルーツ（ぶどう缶）	[A] フルチェ（ピーチ） [B] フルーツ（柿）	[A] 黒糖まんじゅう（既） [B] フルーツ（バナナ・1/2）			
	[A] エネルギー 1572kcal 蛋白質 66.4g 脂質 33.7g 食塩 9.7g [B] エネルギー 1508kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.4g 食塩 9.6g	[A] エネルギー 1341kcal 蛋白質 67.6g 脂質 30.8g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1276kcal 蛋白質 65.6g 脂質 27.9g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1366kcal 蛋白質 63.4g 脂質 34.1g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1356kcal 蛋白質 62.5g 脂質 33.1g 食塩 7.4g	[A] エネルギー 1635kcal 蛋白質 66.7g 脂質 45.3g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1553kcal 蛋白質 64.7g 脂質 45.2g 食塩 7.5g			