11月 特養 花美郷

特別メニュー・特別おやつ

2日(月)

手付けとんかつの彩りランチ



13日(金)

手作りフルーツゼリー



17日(火)

海鮮丼



26日(木)

キャラメルバウムクーヘン



栄養コメント

朝晩の冷え込みが増し、秋も深まってきました。
湿度も低くなってくる時期です。
空気が乾燥すると知らないうちに身体から失われる水分も増えるそうです。
こまめな水分補給を心がけましょう。

2026年 11月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝	五目雑炊 ハムエッグ 小松菜のお浸し	鶏雑炊（たんぱく） 大豆五目煮 いんげん胡麻和え	パン粥(コンソメ) スクランブルエッグ ブロッコリーのドレ和え	鮭雑炊 ウインナーソテー カリフラワーのマリネ	梅しそ雑炊 ひき肉の炒め物 オクラのお浸し	たらこ雑炊 プレーンオムレツ ごぼうサラダ	みそ汁（菜の花・ひらたけ） にしんの甘露煮 いんげん胡麻和え たいみそ
昼	みそ汁（かぶの葉・ひらたけ） ポークチャップ カリフラワーとアスパラのサラダ ヨーグルト（マスカット）	★お楽しみ膳★ 魚介パエリア トマトスープ 手付けとんかつと彩り野菜 ロールケーキ	みそ汁（なめこ・わかめ） 鶏と野菜の黒酢あん 菜の花のマヨしょうゆ和え マンゴープリン	目玉焼きカレー アスパラサラダ フルーツ（りんご缶）	みそ汁（かぶ・かぶの葉） あじの香草パン粉焼き 小松菜のソテー フルーツ（洋梨缶）	中華スープ（木耳・ネギ） 豚キムチ ほうれん草のナムル フルーツ（みかん缶）	みそ汁（麸・しいたけ） スタミナ焼き肉 もやしの中華和え フルーツ（パイン缶）
間	ココアプリン	ベアクリームワッフル 牛乳 *ごまプリン*	鉄分丸ぼうろ *きなこ風味ムース*	抹茶オムレット ジュース *抹茶ババロア*	和のパンケーキ（抹茶） *水ようかん（こしあん）*	カステラ 牛乳 *かぼちゃプリン*	誕生日ケーキ（セレクト） *ヨーグルトババロア*
夕	清汁（かまぼこ・青ねぎ） 鶏照り焼き お好みキャベマヨサラダ メイバランスブリックゼリー（バナナ）	みそ汁（白菜・大根） ほっけの塩焼き なすの揚げ浸し メロンムース	清汁（はんぺん・葉大根） 豚肉と大根の煮物 オクラのおかか和え フルカクヨーグルト	清汁（とろろ昆布・かまぼこ） 鶏と厚揚げのみそチーズ ブロッコリーとツナのドレ和え エネケアムースメロン	みそ汁（大根・しめじ） 豚肉と茄子の七味炒め 人参しりしり きなこヨーグルト	清汁（花麸・みつば） 鶏肉とじゃがいもの味噌煮 キャベツの和えもの ファイバーゼリーりんご	牛肉のすき焼き風煮 小松菜のくるみ和え ヨーグルト（いちご）
栄養価	kcal 1,458 たんぱく質 62.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,434 たんぱく質 61.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,454 たんぱく質 55.6 塩分(g) 6.4	kcal 1,432 たんぱく質 51.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,444 たんぱく質 54.2 塩分(g) 6.3	kcal 1,444 たんぱく質 45.5 塩分(g) 6.4	kcal 1,467 たんぱく質 57.1 塩分(g) 6.3

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝	ザーサイ中華雑炊 厚揚げの炒め物 モロヘイヤのポン酢和え	味噌かつお風味雑炊 卵の花 ブロッコリーの胡麻和え	パン粥（ミルク） ベイクドエッグ いんげんのドレ和え	菜めし雑炊 さつまあげと野菜の煮物 かぼちゃサラダ	梅しらす雑炊 ハムポテト マカロニサラダ	高菜雑炊 ミートボール キャロットサラダ	ご飯 みそ汁（大根・しめじ） 筑前煮 オクラの和え物 ゆずみそ
昼	みそ汁（葉大根・大根） ハニーマスタードチキン きのこのマリネ ヨーグルト（プレーン）	みそ汁（えのき・南瓜） おろしハンバーグ 里芋とベーコンのバター醤油炒め フルーツ（白桃）	わかめご飯 豚汁 鯖の塩焼き 小松菜の白和え フルーツ（りんご缶）	みそ汁（豆腐・葉大根） 豚肉の生姜焼き 大根サラダ バナナ	キーマカレー 花野菜サラダ フルーツ（ぶどう缶）	コンソメスープ(小松菜・黄ピーマン) 鶏肉のクリーム煮 玉ねぎとハムのマリネ プリン	みそ汁（麸・しいたけ） 牛肉コロッケ ツナの煮物 フルーツ（みかん缶）
間	抹茶ババロア	ベルギーチョコバウム 牛乳 *ココアババロア*	今川焼き *水ようかん（抹茶）*	和やかロアンヌ ジュース *かぼちゃババロア*	人形焼 *くず餅風デザート*	☆特別おやつ☆ フルーツゼリー	バナナプリン（チョコソース）
夕	みそ汁（葱・わかめ） スパニッシュオムレツ カリフラワーの明太子ドレ和え メイバランスブリックゼリー（プリン）	清汁（かまぼこ・青ねぎ） 白身魚の甘酢煮 もやしのカレーソテー ストロベリームース	みそ汁（椎茸・葉大根） エビと豆腐の中華風 チョレギサラダ 洋梨ヨーグルト	みそ汁（なめこ・あげ） 鶏肉のドレッシング漬け焼き 揚げ茄子と大根おろしのサラダ エネケアムースチーズケーキ	清汁（かまぼこ・みつば） オムレツクリームソース チンゲン菜とコーンのソテー 黄桃ヨーグルト	清汁（とろろ昆布・麸） 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のからしマヨ和え ファイバーゼリーはちみつレモン	豚肉と野菜のポン酢炒め 刻み昆布煮 ヨーグルト（マスカット）
栄養価	kcal 1,453 たんぱく質 54.7 塩分(g) 6.7	kcal 1,440 たんぱく質 55.1 塩分(g) 6.5	kcal 1,424 たんぱく質 56.1 塩分(g) 6.4	kcal 1,464 たんぱく質 47.8 塩分(g) 6.5	kcal 1,491 たんぱく質 47.3 塩分(g) 6.7	kcal 1,413 たんぱく質 47.7 塩分(g) 6.2	kcal 1,468 たんぱく質 44.3 塩分(g) 6.6

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝	きつね雑炊 ちくわと野菜の煮物 10品目のサラダ	さつま芋雑炊 豚肉と大根の煮物 菜の花のごまマヨ和え	パン粥(コンポタ) 魚のソーセージソテー キャベツのドレ和え	ほたて風雑炊 切昆布と大豆煮 いんげんの和え物	梅菜粥 高野豆腐と海老の卵とじ 小松菜の胡麻和え	かに風雑炊 エビ野菜ソテー カリフラワーのドレ和え	ご飯 みそ汁（玉ねぎ・わかめ） 納豆 切干大根の煮物 いりこみそ
昼	中華スープ（木耳・ネギ） 酢鶏 なすの中華マリネ いちごヨーグルト	中華炊き込みご飯 中華スープ（ネギ・赤ピーマン） 焼売 いんげんと竹輪のサラダ フルーツ（ぶどう缶）	★お楽しみ膳★ 海鮮丼 麦みそ汁 ほうれん草のお浸し 小豆ミルクババロア	白湯スープ（春雨・木耳） 豚と茄子の中華炒め もずくとオクラの酢の物 フルーツ（黄桃缶）	みそ汁（麸・白菜） おろしカツ煮 キャベツとツナの和えもの フルーツ（洋梨缶）	カレーうどん ポテトサラダ フルーツ（カクテル）	みそ汁（豆腐・葉大根） ポルベッティーニ 玉葱のサラダ フルーツ（パイン缶）
間	寒天ミルクプリン	和のパンケーキ（きな粉） 牛乳 *チーズケーキ風味ムース*	どらやき（こしあん） *きなマンジェ*	バナナオムレット ジュース *バナナムース*	もみじ饅頭（クリーム） *みたらし団子風ムース*	生クリームワッフル 牛乳 *いちごムース*	甘酒ゼリー〈生姜シロップ〉
夕	みそ汁（玉ねぎ・わかめ） 擬製豆腐 カリフラワーのたらこマヨ和え メイバランスブリックゼリー（抹茶）	みそ汁（大根・えのき） ハニーマスタードチキン チンゲン菜のソテー バナナムース	清汁（かまぼこ・葉大根） 鶏のじぶ煮 みつばときのこの和え物 パインヨーグルト	みそ汁（かぶ・かぶの葉） 和風あんかけオムレツ 人参のごま塩昆布和え ぶどうムース	みそ汁（ごぼう・玉ねぎ） 鶏の香草パン粉焼き 南瓜のソフト煮 きなこヨーグルト	清汁（とろろ・みつば） 豚肉のもろみ焼き 鍋しぎ 青りんごゼリー	カレイのトマトソースがけ シルバーサラダ ヨーグルト（プレーン）
栄養価	kcal 1,465 たんぱく質 58.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,449 たんぱく質 57.8 塩分(g) 6.4	kcal 1,524 たんぱく質 68.1 塩分(g) 6.8	kcal 1,423 たんぱく質 53.1 塩分(g) 6.4	kcal 1,419 たんぱく質 54.1 塩分(g) 7.4	kcal 1,445 たんぱく質 47.0 塩分(g) 6.3	kcal 1,464 たんぱく質 44.6 塩分(g) 6.3

	11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝	南瓜雑炊 トマトスクランブル 菜の花のドレ和え	豚みそ雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し	パン粥(ジャム) ツナソテー オクラのドレ和え	山菜雑炊 炒り豆腐 インゲンの生姜和え	鶏梅しそ雑炊 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ カリフラワーの胡麻和え	洋風トマト雑炊 ソーセージ入りスクランブル 小松菜のツナ和え	ご飯 みそ汁（えのき・南瓜） 豆と野菜の彩り煮 チンゲン菜のお浸し のりつく
昼	みそ汁（まいたけ・水菜） 肉じゃが チンゲン菜のツナ和え ヨーグルト（マスカット）	かきたま汁（玉葱） 豆腐ハンバーグ いんげんのくるみ和え フルーツ（白桃缶）	みそ汁（椎茸・白菜） サーモンフライ（オーロラソース） もやしの梅おかか和え フルーツ（洋梨缶）	みそ汁（人参・あげ） 親子煮 長芋とほうれん草のポン酢しょうゆ和え プリン	さつま芋ごはん みそ汁（麸・しいたけ） 白身魚のの香味だれ ブロッコリーのささみ フルーツ（黄桃缶）	中華スープ（木耳・ネギ） 蝦仁豆腐 大学芋 杏仁豆腐（オレンジソース）	みそ汁（麸・大根） 豚肉の梅塩たれ焼き 花野菜サラダ フルーツ（りんご缶）
間	やわらかいちごプリン	クリームブッセ 牛乳 *マンゴープリン*	抹茶饅頭 *水羊羹（栗）*	いちごカステラ ジュース *いちごムース*	☆特別おやつ☆ コーハイムリトルパウムキャラメルナッツ *やわらかプリン*	オレンジケーキ *オレンジゼリー*	水ようかん
夕	清汁（かまぼこ・青ねぎ） 鶏と厚揚げのみそチーズ ほうれん草の白和え メイバランスブリックゼリー（コーヒー）	清汁（はんぺん・葉大根） 豚肉とかぶの煮物 ポテト金平 メロンムース	清汁（とろろ・みつば） チキンきのこ豆乳ソース コーンサラダ みかんヨーグルト	みそ汁（かぶの葉・ひらたけ） 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 豆乳がんもの煮物 ピーチムース	清汁（かまぼこ・青ねぎ） 鶏肉のボテサラ焼き なすと麸のおろし和え フルカクヨーグルト	清汁（花麸・葉大根） 豚肉のみそ炒め れんこんの梅おかか和え 抹茶ゼリー	鶏と豆腐のおろし煮 里芋とソーセージのコンソメチーズソテー いちごヨーグルト
栄養価	kcal 1,373 たんぱく質 58.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,401 たんぱく質 50.6 塩分(g) 5.7	kcal 1,459 たんぱく質 57.2 塩分(g) 6.4	kcal 1,390 たんぱく質 56.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,459 たんぱく質 66.6 塩分(g) 6.4	kcal 1,458 たんぱく質 50.5 塩分(g) 6.4	kcal 1,434 たんぱく質 43.2 塩分(g) 6.4

	11月29日(日)	11月30日(月)
朝	ゆかり雑炊 トマト煮込み オクラの和え物	中華風味雑炊 豆腐の華風煮 人参のマヨ和え
昼	みそ汁（麸・わかめ） さわらの西京焼き なすと小松菜のお浸し ヨーグルト（マスカット）	みそラーメン ギョーザ 杏仁フルーツ
間	ストロベリーババロア	焼きプリンタルト 牛乳 *プリン*
夕	みそ汁（ごぼう・玉ねぎ） 千草焼き 冬瓜と油揚げの煮物 メイバランスブリックゼリー（ぶどう）	清汁（かまぼこ・みつば） 鶏照り焼き かぼちゃのいとこ煮 ストロベリームース
栄養価	kcal 1,462 たんぱく質 62.7 塩分(g) 6.4	kcal 1,445 たんぱく質 54.6 塩分(g) 6.6



※ 都合によりメニューが変更される場合があります

※ メニューのほかに
土曜日朝・昼・夕には
ご飯が付きます