

ぎなんガーデンパレス 11月献立表

		月	火	水	木	金	土	日
						11月1日	11月2日	11月3日
朝食	A					ごはん・味噌汁 味付けのり	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 のり佃煮
	B					パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム オニオンスープ	パン・ジャム チャウダー
	合同					焼売 南瓜サラダ	ひじきの煮物 春菊と揚げの和え物	こんにゃく金平 山芋の梅肉和え
昼食						ごはん A 秋刀魚の紅梅揚げ B 豚の甘辛煮	ごはん ビビンバ風丼	ごはん 穴子天ぷら
						エリンギハム炒め きゅうりの金山寺味噌和え みそ汁	茄子の揚げ浸し 白菜とじゃこの柚子和え みそ汁	大根のやわらか煮 シリアルサラダ みそ汁
						フルーツあんみつ	マロンワッフル	エクレア
夕食						ごはん チキンシチュー カリフラワーのチーズ焼 豆腐サラダ デザート	ごはん メカジキの味噌マヨ焼 もやしのピリ辛炒め カニカマの洋風和え すまし汁	ごはん 牛の柳川煮 さつま揚げ ブロッコリーの甘酢 みそ汁
	熱量					1963kcal	1570kcal	1615kcal
	たんぱく質					64.9g	59.5g	57.5g
脂質					67.5g	48.7g	40.6g	
食塩					8.9g	10.0g	11.5g	

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。

(株)ミツオ

ぎなんガーデンパレス 11月献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	
朝食	A	ごはん・味噌汁 梅干し	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 のり佃煮	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 味付けのり	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 梅干し
	B	パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム パンプキンスープ	パン・ジャム オニオンスープ	パン・ジャム コーンスープ	パン・ジャム チャウダー	パン・ジャム パンプキンスープ	パン・ジャム オニオンスープ
	合同	だし巻き玉子 オーロラサラダ	キャベツツナソテー ほうれん草じゃこ和え	鮭の塩焼き 白菜ゆかり和え	竹輪の甘辛炒め 水菜サラダ	ジャーマンポテト うぐいす豆	オムレツ パプリカサラダ	こんにゃくのピリ辛煮 卵の花
昼食	ごはん	ごはん	おにぎり	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	A 鶏のパン粉焼 B サワラの磯焼き 切干大根の煮物 豆苗の和え物 みそ汁	エビチリ 蒸し餃子 棒棒鶏サラダ 中華スープ	A 月見うどん B 月見そば 肉じゃがコロッケ 大根サラダ デザート	牛肉のしぐれ煮 焼きナス 生姜醤油 ブロッコリーのゴマ和え みそ汁	A サバの磯辺揚げ B 豚の天ぷら ひじきの煮物 温野菜サラダ みそ汁	ハヤシライス 海老団子洋風煮 スパゲティサラダ デザート	ブリ大根 金平レンコン もやしの子和え みそ汁	
おやつ	カステラ	もみじ饅頭	ココア蒸しパン	おしるこ	鬼まんじゅう	りんごのコンポート	今川焼	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	豚のネギ塩炒め 山菜炒り煮 お浸し みそ汁	鶏の赤味噌焼 きのこ醤油バターソテー タラモサラダ すまし汁	カラスカレイの梅焼 かぶのそぼろ煮 小松菜のたくあん和え みそ汁	豆腐ハンバーグ きぬさやの玉子とじ ツナサラダ みそ汁	鶏のトマト煮 きのこソテー トマトマリネ コンソメスープ	鮭のちゃんちゃん焼 高野豆腐の合め煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	豚の玉ねぎソース さつまいもの甘煮 キャベツの香りとえ みそ汁	
熱量	1731kcal	1850kcal	1776kcal	1709kcal	1820kcal	1739kcal	1454kcal	
たんぱく質	60.6g	58.1g	71.4g	64.7g	61.1g	65.8g	55.8g	
脂質	52.9g	54.7g	34.5g	40.2g	60.3g	51.5g	36.6g	
食塩	9.0g	7.6g	12.1g	10.3g	7.5g	9.7g	10.2g	

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。

(株)ミツオ

ぎなんガーデンパレス 11月献立表

朝食	月	火	水	木	金	土	日			
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日			
A	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 味付けのり	ごはん・味噌汁 梅干し	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 のり佃煮	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 味付けのり			
B	パン・ジャム コーンスープ	パン・ジャム チャウダー	パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム コーンスープ	パン・ジャム オニオンスープ	パン・ジャム パンプキンスープ	パン・ジャム チャウダー			
合同	小松菜の炒め煮 カニカマ和え	温泉玉子 青梗菜のなめたけ和え	白滝の明太炒め コールスローサラダ	がんもの煮物 オクラゴマ和え	麩の玉子とじ ブロッコリーのツナマヨ和え	鶏のつくね煮 じゃこおろし	茹でウィンナー キャベツの磯和え			
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	おにぎり 山菜きしめん	ごはん	牛井	ごはん カニ玉			
	A 鶏の香味焼	揚げ出し豆腐 野菜あん	A ポークビーンズ	野菜のかき揚げ 玉子豆腐 デザート	A 豚カツ	南瓜の煮物 白菜のお浸し みそ汁	根菜の煮物 ポテトサラダ みそ汁			
	B 赤魚の粕漬焼	里芋のころ煮 海老サラダ みそ汁	B カレイの煮付		B エビカツ					
高野豆腐の博多煮 春雨サラダ みそ汁	じゃことピーマンの炒め物 長芋のたんざく みそ汁	ふろふき大根 チーズサラダ すまし汁	おやつ	ブッセ	杏仁豆腐	おはぎ	チョコレートプリン	抹茶ワッフル	フルーチェ	きんつば
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	アジの梅煮 ゴボウの味噌炒め 大根のおかか和え すまし汁	牛肉とキノコの炒め物 たけのこの煮物 白和え みそ汁	炒り鶏 ほうれん草三色炒め イカとカリフラワーの酢味噌 すまし汁	秋刀魚の塩焼き 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁	麻婆豆腐 三色焼売 もやしのナムル 中華スープ	鱈のけんちん焼 糸切昆布の煮物 カブの甘酢 みそ汁	蒸し鶏のみぞれかけ 厚揚げの桜海老あん 焼きナスの生姜醤油 みそ汁			
熱量	1749kcal	1796kcal	1764kcal	1941kcal	1580kcal	1611kcal	1916kcal			
たんぱく質	74.8g	68.2g	71.9g	69.8g	69.2g	64.6g	76.0g			
脂質	51.6g	50.9g	48.5g	53.5g	51.9g	34.1g	62.7g			
食塩	9.0g	10.4g	9.9g	11.1g	7.2g	8.8g	9.8g			

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。

(株)ミツオ

ぎなんガーデンパレス 11月献立表

朝食	月	火	水	木	金	土	日
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
A	ごはん・味噌汁 梅干し	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 のり佃煮	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 味付けのり	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 梅干し
B	パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム チャウダー	パン・ジャム パンプキンスープ	パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム オニオンスープ	パン・ジャム コーンスープ	パン・ジャム パンプキンスープ
合同	インゲンのハムソテー 長芋とろろ	里芋のころ煮 白滝の明太和え	チーズオムレツ 菜果サラダ	五目煮豆 大根の塩昆布和え	厚揚げの煮物 インゲンゴマ和え	ミートボール 金時豆	玉子豆腐 たたきごぼう
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	行事食	おにぎり	ごはん	
	A 秋刀魚の胡麻揚げ	牛どきのこの甘味噌焼	A 鶏の甘辛煮		A カツカレー	きつねとろろうどん	赤魚のおろし煮
	B 豚の胡麻照焼		B カレイの中羊あん		B ハンバーグカレー		
	五目春雨 ミモザサラダ みそ汁	カリフラワーのカニあんかけ ほうれん草ピーナツ和え みそ汁	茄子の煮物 ブロッコリー 生姜醤油 みそ汁		もやしの炒め物 きのこマリネ 野菜スープ	春巻 海藻サラダ デザート	がんもの炊き合わせ イカとキャベツのマリネ みそ汁
おやつ	フルーツあんみつ	ロールケーキ	スイートポテト	プリン	まんじゅう	バナナ蒸しパン	いちごムース
夕食	ごはん 鮭のホイル焼き 信田煮 ナメコのおろし和え みそ汁	ごはん 豚ニラ豆腐 さつま揚げ 白菜の柚子和え みそ汁	ごはん 海老フライ たけのこの土佐煮 水菜サラダ すまし汁	ごはん デミグラスハンバーグ ポテト金平 キャベツの梅和え コーンスープ	ごはん タラの五目あん 炒り豆腐 もずく酢 みそ汁	ごはん 豚の生姜焼 ぜんまいの炒り煮 青梗菜のお浸し みそ汁	ごはん 味噌おでん 蓮根のそぼろ炒め 和風サラダ すまし汁
熱量	1797kcal	1652kcal	1707kcal	1542kcal	1556cal	1748kcal	1485kcal
たんぱく質	70.9g	57.9g	59.3g	61.8g	59.0g	69.0g	55.7g
脂質	51.6g	51.6g	54.0g	55.9g	38.4g	40.0g	28.5g
食塩	10.2g	9.2g	7.8g	9.8g	9.6g	10.4g	9.9g

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。

(株)ミツオ

ぎなんガーデンパレス 11月献立表

		月	火	水	木	金	土	日
		11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
朝食	A	ごはん・味噌汁 味付けのり	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 のり佃煮	ごはん・味噌汁 ふりかけ	ごはん・味噌汁 梅干し	ごはん・味噌汁 味付けのり	
	B	パン・ジャム チャウダー	パン・ジャム コンソメスープ	パン・ジャム コーンスープ	パン・ジャム チャウダー	パン・ジャム オニオンスープ	パン・ジャム パンプキンスープ	
	合同	白はんぺんの煮物 もやし三つ葉和え	スクランブルエッグ じゃこサラダ	じゃがいも磯炒め キャベツゆかり和え	花咲しんじょう 白菜と角天の和え物	ハムエッグ カリフラワーサラダ	マカロニソテー オクラのちくわ和え	
昼食	ごはん	ごはん	ごはん	おにぎり	ごはん	ごはん		
	A	サバの竜田	焼肉風	A きのおろしうどん	味噌カツ	A 鮭のムニエル	親子丼	
	B	鶏の唐揚げ		B きのおろしそば		B ポークソテー きのおあん		
	厚揚げ田楽 アスパラサラダ すまし汁	小龍包 ブロッコリーのカニカマ和え みそ汁	筑前煮 パンプキンサラダ デザート	ホタテと大根の煮物 ビーンズサラダ すまし汁	インゲンとコーンのバター炒め グリーンサラダ みそ汁	白菜真砂煮 オーロラサラダ みそ汁		
おやつ	みかんゼリー	バームクーヘン	エクレア	ミニたい焼き	ココアプリン	蒸しパン		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ビーフシチュー 南瓜コロッケ オニオンサラダ デザート	カラスカレイの黄身焼 エビ入りビーフン 小松菜辛子和え みそ汁	鶏の甘酢あん 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ みそ汁	メバルの煮付け ナスそぼろ炒め 浅漬けサラダ みそ汁	ロールキャベツ ほうれん草ソテー トマトの和風マリネ 岩布スープ	カキフライ タルタルソース さつま芋レモン煮 シーザーサラダ 玉子スープ		
熱量	1917kcal	1705cal	1916kcal	1699kcal	1627kcal	1913cal		
たんぱく質	58.1g	75.5g	62.9g	70.3g	59.7g	56.9g		
脂質	60.3g	40.0g	54.7g	42.6g	55.5g	66.1g		
食塩	9.4g	9.7g	10.0g	10.1g	7.4g	9.4g		

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。

(株)ミツオ

