



リズムタウン仙台 R8. 11月献立表



		日 1日		月 2日		火 3日		水 4日		木 5日		金 6日		土 7日	
		カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩
		1529	7.0	1516	7.0	1529	7.3	1503	7.3	1500	7.1	1500	7.2	1513	7.1
朝食	基本食	ごはん 鰯の生姜煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁（茄子・刻み揚げ） ジョア		ロールパン 海老団子のスープ煮 かぼちゃのサラダ ヨーグルト		ごはん 厚焼き玉子 アスパラのお浸し 味噌汁（玉ねぎ・えのき） ヤクルト		食パン スクランブルエッグ 春雨サラダ 飲むヨーグルト		ごはん 鮭の塩焼き キャベツのドレ和え 具だくさん汁		黒糖&白パン ハムソテー 海藻サラダ 牛乳		ごはん 鰯の生姜煮 オクラのおかか和え 味噌汁（わかめ・白ネギ）	
昼食	基本食	創立祭 特別メニュー 海鮮バラちらし 国産牛と仙台麩の肉豆腐 仙台あおば餃子 おくずかけ ずんだの白玉団子		ごはん 豚しゃぶのごまだれ 大根のゆず煮 ツナとわかめのポン酢和え 味噌汁（ばらのり・ネギ）		ごはん 鯖の味噌煮 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁（湯葉・三つ葉）		ごはん 豚肉と茄子のポン酢炒め ぜんまいともやしのナムル 海老シューマイ 中華スープ（チンゲン菜・コーン）		ソース焼きそば ぎせい豆腐 わかめスープ フルーツヨーグルト		生姜ご飯 ブリ照り焼き かぼちゃのいとこ煮 いんげんの黒胡麻和え 味噌汁（白菜・牛蒡）		ごはん ハンバーグトマトソース アスパラとツナのサラダ フライドポテト コンソメスープ	
夕食	基本食	中華丼 春雨サラダ 中華スープ（小松菜・人参） 杏仁豆腐		ごはん アジの南蛮漬け 胡瓜とザーサイの和え物 ミニ春巻 味噌汁（豆腐・ネギ）		ごはん 牛肉と大豆のトマト煮 胡瓜とじゃが芋の胡麻マヨ和え キャベツのソテー コーンスープ		ゆかりご飯 ホッケの幽庵焼き チンゲン菜の辛子和え 南瓜の煮物 すまし汁（おつゆ麩・わかめ）		ごはん 鰯の野菜あんかけ 小松菜の和風炒め 白菜の柚子和え 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）		ごはん 鶏のもろみ味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ おろし和え（きのこ） 味噌汁（ほうれん草・人参）		ごはん 赤魚の塩麴焼き ミニおでん チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁（キャベツ・人参）	
		8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
		カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩	カロリー	食塩
		1514	7.1	1519	7.2	1501	7.3	1521	7.2	1507	7.1	1503	7.1	1502	7.3
朝食	基本食	レーズンドッグ ポイルドウィンナー スパゲティーサラダ 野菜ジュース		ごはん 鮭バーグ アスパラのお浸し 味噌汁（豆腐・わかめ） ジョア		クロワッサン&胚芽ロール プレーンオムレツ マカロニサラダ 飲むヨーグルト		ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し 味噌汁（白菜・えのき）		ロールパン スクランブルエッグ 海藻サラダ コンソメスープ		ごはん 野菜さつま揚げ オクラとコーンのポン酢和え 具だくさん汁		レーズンドッグ キャベツのスープ煮 かぼちゃのサラダ 牛乳	
昼食	基本食	ごはん 揚げタラと豆腐みぞれ煮 さつま揚げの煮物 長芋の梅肉和え 味噌汁（茄子・白ネギ）		ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ 韓国風サラダ 白菜の煮浸し 玉子スープ		チキンカレー えびと大根のサラダ コンソメスープ オレンジ		コーンご飯 肉じゃがコロッケ スパゲティーナポリタン アスパラのソテー（エリンギ） コンソメスープ		けんちんうどん 茄子の揚げ浸し ほうれん草の二色和え フルーチェ（ぶどう）		ごはん チンジャオロース 海老シューマイ ぜんまいともやしのナムル 中華スープ		きのこご飯 メバルの煮付け さつま揚げと白菜の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁（じゃが芋・油揚げ）	
夕食	基本食	親子丼 海老とチンゲン菜の生姜和え 味噌汁（大根・人参） バナナ		ごはん 鯖の山椒焼き 五目ひじき煮 胡瓜の酢の物 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）		青菜ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁（もやし・ネギ）		ごはん 白身魚の甘酢あんかけ トマトと胡瓜のツナサラダ 海老シューマイ 和風スープ		ごはん 牛肉のすき焼き風 キャベツの柚子和え 三色豆甘煮 味噌汁（玉ねぎ・なめこ）		麦とろろご飯 鰯の漬け焼き 竹輪の炒り煮 ひじきの白和え 味噌汁（巻き麩・三つ葉）		ごはん 豆腐ハンバーグ五目野菜あんかけ トマトの青じそ和え チンゲン菜とかまぼこの玉子とじ 豚汁	



リズムタウン仙台 R8. 11月献立表



		日 15日		月 16日		火 17日		水 18日		木 19日		金 20日		土 21日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1489	7.2	1517	7.1	1519	7.2	1513	6.9	1518	6.9	1514	7.2	1493	7.0
朝食	基本食	ごはん ホッケの塩焼き いんげんの梅おかか和え 味噌汁（えのき・玉ねぎ）		ロールパン ボイルドウィンナー（朝）仙台 スナッペンどうツナサラダ 野菜ジュース		ごはん 肉団子の甘酢煮 キャベツのしその実和え 味噌汁（しめじ・玉ねぎ）		食パン ブレンオムレツ アスパラサラダ 牛乳		ごはん 野菜さつま揚げ いんげんの胡麻和え 味噌汁（巻麴・わかめ）		黒糖&白パン ハムソテー ほうれん草のドレ和え 飲むヨーグルト		ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 味噌汁（じゃが芋・油揚げ） ヤクルト	
昼食	基本食	ごはん 唐揚げの甘酢あんかけ コールスローサラダ ひじきと大豆煮 味噌汁（もやし・ネギ）		ごはん 豚肉の野菜炒め ブロッコリーとウィンナーのソテー 春雨サラダ コーンスープ		ごはん 鮭ときのこの蒸し焼き さつま揚げと白菜の煮物 ビーンズサラダ 味噌汁（豆腐・油揚げ）		ミートスパゲッティー シーザーサラダ ペイザンヌスープ コーヒーゼリー		ごはん パンバンジー 大学芋 えびシュウマイ 白菜スープ		ごはん さばタレ絡め焼き 春雨の酢の物 切干大根の煮物 味噌汁（里芋・油揚げ）		ごはん 鶏とコーンのクリームシチュー きのこベーコンのソテー スナッペンどうサラダ 青りんごゼリー	
夕食	基本食	かに玉風丼 茄子の味噌炒め わかめスープ キウイ		ごはん 赤魚の塩麹焼き さつま芋と昆布の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁（大根・人参）		ごはん 牛肉の柳川風煮 茄子の青じそ和え 三色豆甘煮 味噌汁（いんげん・人参）		ごはん タラの柚子風味焼き 揚げだし豆腐 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁（牛蒡・大根の葉）		ごはん カレイの煮付け ぜんまい炒り煮 三色なます 味噌汁（卵・ネギ）		ごはん 豚肉とレンコンの甘辛炒め 南瓜の煮物 もやしのナムル 味噌汁（なめこ・ネギ）		ごはん 鰯のもろみ焼き 茄子の揚げ浸し 青菜の錦糸和え すまし汁（湯葉・三つ葉）	
		22日		23日		24日		25日		26日		27日		28日	
		エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩	エネルギー	食塩
		1494	6.9	1502	7.2	1499	6.9	1506	6.8	1529	6.9	1520	7.3	1494	6.9
朝食	基本食	ロールパン ボイルドウィンナー ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース		ごはん ホッケの塩焼き オクラとコーンドレ和え 味噌汁（湯葉・三つ葉）		食パン スクランブルエッグ いんげんとツナのサラダ オニオンスープ		ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草なめ茸和え 具だくさん汁		クロワッサン&胚芽ロール ハムソテー かぼちゃのサラダ 牛乳		ごはん 肉団子の甘酢煮 スナッペンどうのお浸し 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） ヤクルト		レーズンドッグ スクランブルエッグ マカロニサラダ 野菜ジュース	
昼食	基本食	ごはん 白身魚のピカタ マカロニサラダ アスパラのソテー（エリンギ） コンソメスープ		ごはん グリルチキン 粒マスタード入りマセドアンサラダ チンゲン菜とベーコンソテー コーンスープ		ごはん 豚肉と野菜の豆乳鍋 里芋のそぼろあんかけ ごぼうサラダ オレンジ		ごはん アジフライ ポテトサラダ 三色ピーマンソテー 味噌汁（もやし・チンゲン菜）		塩ラーメン 大根サラダ 焼き餃子 マンゴープリン		ごはん 蒸し鮭の野菜ソース ビーンズサラダ アスパラとウィンナー炒め物 味噌汁（ごぼう、にんじん）		ハヤシライス グリーンサラダ ミネストローネ フルーチェ（ピーチ）	
夕食	基本食	牛丼 キャベツと大葉の柚子胡椒和え 具だくさん汁 バナナ		ごはん 赤魚の生姜煮 小松菜としらすのポン酢和え 切干大根の煮物 味噌汁（わかめ・巻麴）		炊き込みご飯 カレイの照り焼き しらすおろし 里芋の田楽 すまし汁（白菜・ネギ）		ごはん 豚じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 ひじきの炒り煮 味噌汁（茄子・刻み揚げ）		ごはん 鮭の塩麹焼き 青菜のお浸し ぜんまい炒り煮 味噌汁（ばらのり・ネギ）		ごはん 麻婆豆腐 もやしと胡瓜のナムル 焼き餃子 中華スープ（ニラ・なると）		ごはん メバルの幽庵焼き 白菜の梅おかか和え レンコン五目炒め 味噌汁（豆腐・なめこ）	



リズムタウン仙台 R8. 11月献立表



		日 29日		月 30日		火										水										木										金										土																																	
		エネルギー 1495		食塩 6.9		エネルギー 1483		食塩 7.2																																																																							
朝食	基本食	ごはん 鰯の生姜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（里芋・人参）				ロールパン 海老団子のスープ煮 春雨サラダ ヨーグルト いちご																																																																									
昼食	基本食	ごはん チキンソテーハニーマスタードソース 豆苗ともやしのさっぱり和え きのこベーコンのソテー マカロニと野菜のコンソメスープ				ひじきご飯 たらこの漬け焼き 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーとカリフラワーの二色和え 味噌汁（キャベツ・油揚げ）																																																																									
夕食	基本食	他人丼 小松菜とえのきの和え物 キウイ 味噌汁（茄子・白ネギ）				ごはん 蒸し鶏香味ソース かにあんかけ豆腐 大学芋 きのこの和風スープ																																																																									