11月 お献立 デイケア

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）
ミートオムレツ　バーベキューソース	鰺のきのこバター醤油	豆腐ステーキ　野菜あん	鶏の照り焼き／彩り野菜のつくね巻き	豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き	ハヤシライス	ホキの油淋ソース
焼きビーフン ミニハンバーグ インゲンのごま和え 香の物	ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物	コロッケ もやしのナムル 水餃子 香の物	ナポリタン 卵の花 ブロッコリーのおかか和え 香の物	中華春雨サラダ かぼちゃ煮 三色豆 香の物	海鮮海老入りカツ インゲンのごま和え フルーツ 香の物	カレービーフン 大豆の煮物 水餃子 香の物
E 482kcal　P 13g　F 10.5g C 86.2g　Na 2.5g	E 444kcal　P 17g　F 8.1g C 77.1g　Na 2.5g	E 519kcal　P 11g　F 16.5g C 84.1g　Na 2g	E 474kcal　P 15.7g　F 9.2g C 85.3g　Na 2.2g	E 463kcal　P 14.1g　F 8.1g C 86.6g　Na 2.1g	E 564kcal　P 13.8g　F 19.8g C 85.1g　Na 3.2g	E 448kcal　P 18.4g　F 6.8g C 80.4g　Na 1.9g
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）
照り焼きハンバーグ	酢豚／ミートソース風春巻き	メバルの葱味噌焼き	ポークチャップ	サゴシの山椒焼き	根菜つくねバーグ　茸あん	甘辛唐揚げ
キャベツと塩昆布のパスタ 角揚げ煮 小松菜ソテー 香の物	チャプチェ 高野豆腐煮 ウインナーソーセージ 香の物	かき揚げ 厚焼き玉子 れんこん金平 香の物	シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 海鮮チヂミボール 香の物	大根の甘酢サラダ カレーコロッケ つきこんのピリ辛炒め 香の物	南瓜サラダ 洋風おからソテー おくらのおかか和え 香の物	高菜パスタ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物
E 472kcal　P 14.3g　F 12.2g C 79.6g　Na 2.9g	E 437kcal　P 12.2g　F 7.5g C 82.1g　Na 2.3g	E 527kcal　P 18.2g　F 15.8g C 81g　Na 2.3g	E 526kcal　P 13.7g　F 22.7g C 70.8g　Na 1.9g	E 471kcal　P 16.7g　F 10.2g C 78.8g　Na 2.1g	E 493kcal　P 12.7g　F 13.1g C 83.9g　Na 2.9g	E 492kcal　P 15.5g　F 11.3g C 83.2g　Na 2.4g
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）
ハムマヨサラダフライ	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天	チキンカレー	タラの胡麻焼き	味噌かつ	アジの幽庵焼き	豆腐ハンバーグ　野菜あん
野菜炒め ミートボール 青菜の煮浸し 香の物	ツイストマカロニサラダ 彩り野菜のつみれ クワイの小海老炒め 香の物	クリーミーカニフライ もやしと青梗菜の炒め物 フルーツ 福神漬	肉じゃが 切干大根のゆず風味 しろ菜のソテー 香の物	ひじきサラダ 海鮮焼売 大豆とツナのカレー炒め 香の物	炊き合わせ コロッケ 小松菜の胡麻和え 香の物	やきそば 大学芋 甘辛肉団子 香の物
E 468kcal　P 13.2g　F 10.5g C 82.3g　Na 2.4g	E 544kcal　P 17g　F 15.1g C 87.2g　Na 2.1g	E 594kcal　P 17g　F 21.1g C 85g　Na 2.7g	E 414kcal　P 16.2g　F 3g C 81.1g　Na 2.5g	E 568kcal　P 18.6g　F 18.5g C 85.2g　Na 3g	E 501kcal　P 19.1g　F 9.5g C 86.2g　Na 3.5g	E 521kcal　P 15.7g　F 8.8g C 97.1g　Na 3.5g
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）
クラッシュハムカツ	小さな鶏の竜田揚げ　おろしソース	縞ホッケの生姜焼き	ハンバーグ　トマトソース	メバルの野菜あん	家常豆腐	かに玉／海鮮焼売
焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め クワイの小エビ炒め 香の物	ナポリタン ごぼうサラダ 花さつま 香の物	田舎煮 ひじきとコーンのサラダ オムレツ 香の物	キャベツサラダ 高野豆腐煮 えび入り団子 香の物	なすの肉味噌がけ 花型野菜揚げ 青梗菜の煮浸し 香の物	さつまいもサラダ ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え 香の物	中華春雨サラダ インゲンソテー 玉ねぎボール 香の物
E 451kcal　P 10.5g　F 9.3g C 83.5g　Na 2.5g	E 512kcal　P 16g　F 12.9g C 85.9g　Na 2.9g	E 402kcal　P 15.2g　F 7.5g C 71.5g　Na 2.3g	E 518kcal　P 16.5g　F 15.6g C 82g　Na 2.6g	E 421kcal　P 16.7g　F 7.5g C 73.1g　Na 2.3g	E 486kcal　P 12.7g　F 12.1g C 82.3g　Na 2.1g	E 442kcal　P 10.3g　F 9.5g C 81.2g　Na 2.7g
11月29日（日）	11月30日（月）					
牛肉コロッケ	サーモンフライ					
蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物	ペペロンチーノ しろなの炒め物 卵の花 香の物					
E 482kcal　P 10.3g　F 13.7g C 81.4g　Na 1.2g	E 463kcal　P 14.1g　F 9.6g C 82.3g　Na 2g					



※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー　P…蛋白質　F…脂質　C…炭水化物　Na…塩分