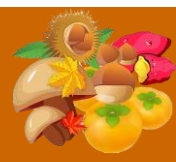


11月



11月

お献立

デイケア



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			11月1日 ポークロースクリームソース キャベツサラダ 炊き合わせ インカのめざめ フルーツ エネルギー 600kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 炭水化物 91.9g 塩分 3.0g	11月2日 サゴシの胡麻味噌焼き 玉子しんじょうの天ぷら もやしとザーサイのナムル 甘辛肉団子 高菜油炒め エネルギー 653kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.1g 炭水化物 83.4g 塩分 3.5g	11月3日 海老と肉団子のわさび菜あん ブロッコリーサラダ 白身魚の唐揚げ おかずぜんまい 香の物 文化の日 エネルギー 545kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.6g 炭水化物 79.7g 塩分 2.8g	11月4日 ふわふわ揚げ生姜あん 貝柱の玉子炒め 大根サラダ 焼売 香の物 エネルギー 590kcal たんぱく質 15.1g 脂質 24.5g 炭水化物 75.0g 塩分 3.0g
11月5日 豚肉と厚揚げの味噌炒め 鱈の生姜焼き がんも煮 ウィンナー しば漬昆布 エネルギー 552kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.9g 炭水化物 77.4g 塩分 3.2g	11月6日 フライドチキン クリームシチュー 白菜のごま酢和え 花形さつま揚げ フルーツ エネルギー 519kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.3g 炭水化物 85.1g 塩分 2.5g	11月7日 カレイの照焼き 和風ひじきサラダ スクランブルエッグ えび入り団子 香の物 エネルギー 511kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.4g 炭水化物 80.1g 塩分 3.3g	11月8日 じゃがごろバターコロッケ 明太スパゲティ 合鴨のマリネ 卵の花 釜炊き生姜 エネルギー 604kcal たんぱく質 11.3g 脂質 16.6g 炭水化物 98.3g 塩分 2.3g	11月9日 豆腐ステーキカニカマあん ブロッコリーのしらす和え 鯖の照焼き ミニハンバーグ 香の物 エネルギー 543kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.6g 炭水化物 72.7g 塩分 2.8g	11月10日 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 南瓜サラダ はんぺん煮 香の物 エネルギー 605kcal たんぱく質 15.9g 脂質 23.5g 炭水化物 78.0g 塩分 2.6g	11月11日 シーフードカレー オムレツ ター菜のナムル フルーツ 福神漬 エネルギー 520kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.6g 炭水化物 77.9g 塩分 3.2g
11月12日 チキンステーキ ピリ辛切干大根サラダ 菜の花のソテー どうもろこし天 切昆布大豆 エネルギー 540kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.0g 炭水化物 81.2g 塩分 2.4g	11月13日 天ぷら二種 竹の子のそぼろ炒め メンマの照焼き 山芋磯辺揚げ 野沢菜の味噌漬 エネルギー 579kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.4g 炭水化物 83.5g 塩分 2.7g	11月14日 二色丼 田舎煮 菜の花ときのこの白和え 香の物 フルーツ エネルギー 558kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.6g 炭水化物 84.6g 塩分 2.9g	11月15日 豆腐ハンバーグ葉そばあん 五目昆布煮 小松菜のおかか和え かぼちゃしんじょう 香の物 エネルギー 445kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.8g 炭水化物 73.7g 塩分 2.5g	11月16日 鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん マカロニサラダ 豆乳がんも 香の物 エネルギー 571kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.2g 炭水化物 84.0g 塩分 2.4g	11月17日 玉子しんじょう肉味噌かけ 肉じゃが 青菜とザーサイの和え物 焼売 香の物 エネルギー 482kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.1g 炭水化物 86.7g 塩分 2.8g	11月18日 白身魚のきのこソース 人参とツナの玉子ソテー 菜の花のしらす和え 海苔渦巻き天 高菜炒め エネルギー 541kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.3g 炭水化物 83.9g 塩分 3.3g
11月19日 チキンカツ 甘酢あんかけ 小判ひろうず もやしのピリ辛炒め 茄子の生姜醤油 まぐろ角煮 エネルギー 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.1g 炭水化物 85.3g 塩分 3.5g	11月20日 照り玉ハンバーグ ナポリタン フレンチサラダ チーズポテト フルーツ エネルギー 575kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.4g 炭水化物 90.4g 塩分 2.7g	11月21日 揚げだしみぞれあん チャブチェ 木の葉じんじょ 小松菜の胡麻和え 香の物 エネルギー 552kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.7g 炭水化物 85.3g 塩分 2.8g	11月22日 タラのクリーム煮 大根のそぼろあん カニコロッケ ハムマリネ 香の物 エネルギー 529kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.3g 炭水化物 85.0g 塩分 2.5g	11月23日 オムレツ ミートソース もやしの胡麻和え インゲンソテー アメリカンドック フルーツ 勤労感謝の日 エネルギー 524kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.1g 炭水化物 88.1g 塩分 2.2g	11月24日 ポトフ 人参とツナの玉子炒め ジャンボ焼売 茄子の南蛮漬 香の物 エネルギー 535kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.1g 炭水化物 79.9g 塩分 2.0g	11月25日 明太子クリーミーフライ 白菜の辛子和え 卵の花 白揚げ三角 香の物 エネルギー 540kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.7g 炭水化物 83.8g 塩分 2.3g
11月26日 白身魚の幽庵焼き 玉子しんじょう天ぷら ひじきの炒り煮 小松菜の煮浸し 香の物 エネルギー 541kcal たんぱく質 21.1g 脂質 11.7g 炭水化物 85.3g 塩分 3.6g	11月27日 肉団子の海鮮あんかけ 大根とベーコンのコンソメ煮 ポテトサラダ 菜の花の和え物 黒豆 エネルギー 510kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.4g 炭水化物 79.4g 塩分 2.4g	11月28日 肉豆腐 貝柱の玉子炒め 煮物 インゲンのおかか和え 香の物 エネルギー 500kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.7g 炭水化物 78.3g 塩分 2.9g	11月29日 サーモンフライタルタルソース 五目切干大根 きのこほうれん草の白和え 甘酢肉団子 フルーツ エネルギー 628kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.9g 炭水化物 87.2g 塩分 2.2g	11月30日 チキン中華風トマトソース じゃが芋のそぼろあん 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え 香の物 エネルギー 502kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.1g 炭水化物 79.2g 塩分 2.7g	 栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g) エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。	

秋刀魚の胡麻照り焼き

10/2  
(月)



赤魚の西京焼き

10/10  
(火)



チキン南蛮

10/16  
(月)



かぼちゃのドーナツコロッケ

10/31  
(火)

