

11月 お献立 デイケア

<p><b>11月1日(日)</b> カニしぐれオムレツ&amp;水餃子 和風ひじきサラダ ジャーマンポテト コーン焼売 香の物</p> <p>E 498kcal P 11.9g F 11.2g C 85g Na 2.7g</p>	<p><b>11月2日(月)</b> 豚肉と厚揚げの味噌炒め 海老のレモンサラダ 野菜コロッケ インゲンのピーナッツ和え 香の物</p> <p>E 528kcal P 18.8g F 13g C 81.4g Na 2.8g</p>	<p><b>11月3日(火)</b> ビーフメンチカツ おでん シーディッシュマリネ ほうれん草のソテー 釜炊き生姜</p> <p>E 607kcal P 15.8g F 20.3g C 87.5g Na 3.5g</p>	<p><b>11月4日(水)</b> 鶏の唐揚げ 貝柱と玉子の炒め物 子持ち春雨 花型さつま揚げ フルーツ</p> <p>E 597kcal P 22.3g F 21.1g C 73g Na 2g</p>	<p><b>11月5日(木)</b> ほっけの胡麻照り焼き ツイストマカロニサラダ かぼちゃのレモンあん 黒豚焼売 香の物</p> <p>E 554kcal P 18.8g F 14.8g C 83.2g Na 2.4g</p>	<p><b>11月6日(金)</b> 豚肉の生姜焼き ブロッコリー&amp;カリフラワー胡麻サラダ カレーコロッケ はんぺん煮 香の物</p> <p>E 565kcal P 19.1g F 17.4g C 79.9g Na 2.8g</p>	<p><b>11月7日(土)</b> チーズインクラッシュペーパーコンカツ 厚揚げの生姜煮/あおさ棒 ター菜のナムル きくらげ昆布 香の物</p> <p>E 563kcal P 17.8g F 20.8g C 74.3g Na 2.7g</p>
<p><b>11月8日(日)</b> 生姜入り豆腐ステーキ チャプチェ 野菜春巻き 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 506kcal P 9.8g F 13.2g C 83.8g Na 3g</p>	<p><b>11月9日(月)</b> 鯖の醤油麹焼き 紅葉平焼き/小松菜の煮びたし 南瓜チーズサラダ 高野豆腐煮 フルーツ</p> <p>E 607kcal P 20.5g F 23.5g C 74.6g Na 1.8g</p>	<p><b>11月10日(火)</b> チキン南蛮 イタリアンサラダ ロール玉子焼き 角揚げ煮 香の物</p> <p>E 604kcal P 16.1g F 22.9g C 81g Na 3.4g</p>	<p><b>11月11日(水)</b> 海鮮中華丼 やわらかがんも煮 竹輪の磯辺揚げ 香の物 フルーツ</p> <p>E 484kcal P 13.7g F 11.9g C 78.4g Na 2.1g</p>	<p><b>11月12日(木)</b> 木須肉(ムースロー) バンバンジー 生姜天 焼売 香の物</p> <p>E 450kcal P 16.3g F 10.3g C 69.9g Na 2.1g</p>	<p><b>11月13日(金)</b> 鱈の柚子味噌焼き 炊き合わせ チンゲン菜の炒め物 タマゴサラダ 香の物</p> <p>E 464kcal P 19.7g F 8.6g C 76.2g Na 3.2g</p>	<p><b>11月14日(土)</b> ひき肉包み揚げ天 ごぼうサラダ 卵の花 インゲンのピーナッツ和え 香の物</p> <p>E 584kcal P 13.5g F 20.1g C 86.4g Na 3.6g</p>
<p><b>11月15日(日)</b> 肉豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え コーン焼売 香の物</p> <p>E 556kcal P 14.7g F 15.2g C 87.4g Na 2.6g</p>	<p><b>11月16日(月)</b> エビカツ ぜんまいの白和え ブロッコリーサラダ ウインナー 香の物</p> <p>E 596kcal P 16.5g F 22.6g C 79g Na 2.4g</p>	<p><b>11月17日(火)</b> ハンバーグ オーシャンスティックフラ/玉子焼き 小松菜の胡麻和え パンプキンサラダ 香の物</p> <p>E 529kcal P 18.6g F 13g C 82.9g Na 2.8g</p>	<p><b>11月18日(水)</b> ロース豚カツ 豆サラダ あさりと大根の時雨煮 ハムマリネ 香の物</p> <p>E 595kcal P 17.1g F 17.9g C 88.4g Na 2.4g</p>	<p><b>11月19日(木)</b> 赤魚の味噌焼き 花野菜の明太サラダ 厚揚げ煮 海鮮焼売 香の物</p> <p>E 513kcal P 19.5g F 11.7g C 80.8g Na 2.7g</p>	<p><b>11月20日(金)</b> 焼肉 もやしの韓国ナムル ミートオムレツ 高野豆腐煮 香の物</p> <p>E 498kcal P 17.7g F 13.4g C 73.3g Na 2.9g</p>	<p><b>11月21日(土)</b> ふわふわ揚げ生姜あん 中華春雨 菜の花の煮浸し 三色豆 香の物</p> <p>E 543kcal P 14.4g F 15.2g C 86.5g Na 3g</p>
<p><b>11月22日(日)</b> エビカツ&amp;ハムステーキ 塩焼きそば ひじきの炒り煮 小松菜のそぼろ和え 香の物</p> <p>E 479kcal P 12g F 10.2g C 82.5g Na 2.9g</p>	<p><b>11月23日(月)</b> ポークチャップ 大根サラダ 野菜コロッケ ウインナー 香の物</p> <p>E 539kcal P 16.1g F 17g C 77.1g Na 2.3g</p>	<p><b>11月24日(火)</b> ハヤシライス フランクの天ぷら 小松菜の辛子和え ポテトサラダ フルーツ</p> <p>E 620kcal P 13.5g F 24.8g C 82.5g Na 3.4g</p>	<p><b>11月25日(水)</b> チキンステーキ ラタトゥイユソース マカロニサラダ カニクリーミーコロッケ 青菜のソテー 梅かつおザーサイ</p> <p>E 594kcal P 18.8g F 18.5g C 83.4g Na 2.7g</p>	<p><b>11月26日(木)</b> カレーの野菜あん 貝柱の和風柚子サラダ 金平ごぼう 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 464kcal P 12.9g F 9.7g C 80.2g Na 2.6g</p>	<p><b>11月27日(金)</b> 玉子しんじょう肉味噌がけ ひじきとれんこんのサラダ ハムステーキ ヒスイ焼売 香の物</p> <p>E 488kcal P 11.8g F 14.1g C 91.8g Na 3.2g</p>	<p><b>11月28日(土)</b> 唐揚げの野菜甘酢あん 焼きビーフン 菜の花のお浸し 大学芋 香の物</p> <p>E 535kcal P 14.6g F 13.2g C 86.6g Na 2.1g</p>
<p><b>11月29日(日)</b> 海鮮ニラもやし天 チャプチェ ブロッコリーサラダ ピリ辛ツキコン 香の物</p> <p>E 427kcal P 9.4g F 9.2g C 74.9g Na 2.1g</p>	<p><b>11月30日(月)</b> たらのレモンペッパー焼き 白菜のイタリアンサラダ ミニふんわりオムレツ 中華うり フルーツ</p> <p>E 473kcal P 19.2g F 12.8g C 67.2g Na 2.5g</p>					

※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