



	11月1日 (月) 国産鮭メンチタルタルソースイン 炊き合わせ インゲンのピーナッツ和え 厚焼き玉子 香の物 E 486kcal P 13.1g F 10.8g C 81.9g Na 2.2g	11月2日 (火) 深川井 おでん ほうれん草のソテー フルーツ 香の物 E 497kcal P 20.6g F 10.6g C 77g Na 3.2g	11月3日 (水) ヤンニョムチキン&ミートオムレツ 野菜炒め 金平ごぼう 大学芋 香の物 E 594kcal P 16.6g F 14.6g C 95.8g Na 3.2g	11月4日 (木) メパルの醤油麹焼き 豆サラダ 磯辺ささみフライ かぼちゃのレモンあん 釜炊き生姜 E 532kcal P 22.2g F 8.8g C 87g Na 2.1g	11月5日 (金) ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト インゲンのしらす和え はんぺん煮 香の物 E 515kcal P 16.4g F 12.6g C 81.5g Na 2.9g	11月6日 (土) サーモンフライのレモン煮風 花天/塩麹金平 厚揚げの生姜煮 ター菜のナムル 梅かつおザーサイ E 494kcal P 16.4g F 11.8g C 79.2g Na 2.6g
	11月7日 (日) かに玉/焼売 チャプチェ 炊き合わせ 茄子の南蛮漬け 香の物 E 460kcal P 10.5g F 10.3g C 79.2g Na 2.6g	11月8日 (月) ほっけの西京焼き 紅葉平焼き/小松菜の煮びたし 南瓜サラダ 高野豆腐煮 香の物 E 492kcal P 19.2g F 12.5g C 73.9g Na 2.2g	11月9日 (火) チキン南蛮 イタリアンサラダ 角揚げ煮 三色豆 香の物 E 626kcal P 16.5g F 22.7g C 86.7g Na 3.3g	11月10日 (水) 鯖の柚子味噌あん 肉じゃが ゴボウサラダ 厚焼き玉子 香の物 E 750kcal P 20.6g F 25g C 104.3g Na 2.9g	11月11日 (木) 木須肉(ムースーロー) 中華春雨サラダ 海鮮野菜揚げ コーン焼売 香の物 E 479kcal P 14.3g F 11.2g C 76.2g Na 2.3g	11月12日 (金) ハムとトマトのイタリアンフライ ぜんまいの白和え がんも煮 チンゲン菜の炒め物 香の物 E 538kcal P 12.9g F 15.2g C 84.4g Na 2.8g
11月14日 (日) 肉豆腐 ブロッコリーと玉子の和風和え 野菜コロッケ 小松菜ソテー 香の物 E 500kcal P 13g F 11.1g C 85.1g Na 2.1g	11月15日 (月) 白身魚のきんぴらバーグ/オムレツ ロース豚カツ ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 フルーツ E 575kcal P 18.1g F 13.6g C 92.3g Na 2.7g	11月16日 (火) 鱈のトマトソース 炊き合わせ もやしとほうれん草のソテー 珈琲豆 香の物 E 473kcal P 19.5g F 8.1g C 77.1g Na 1.9g	11月17日 (水) チキンカレー ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ 福神漬 E 633kcal P 18.1g F 24.5g C 81.5g Na 3.2g	11月18日 (木) 焼肉/ミートオムレツ 韓国ナムル 厚揚げ煮 小松菜のおかか和え 香の物 E 583kcal P 18.1g F 21.3g C 76.1g Na 2.9g	11月19日 (金) 赤魚の味噌焼き 肉じゃが 高野豆腐煮 海鮮焼売 香の物 E 512kcal P 20.1g F 9.1g C 84.9g Na 2.5g	11月20日 (土) 油淋鶏 中華春雨 香の物 三色豆 香の物 E 534kcal P 15g F 11.1g C 91.1g Na 2.4g
11月21日 (日) クラッシュハムカツ粒マスタード 塩焼きそば 菜の花の煮浸し 人参のしりしり 香の物 E 555kcal P 16.8g F 13g C 90.1g Na 3.4g	11月22日 (月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 大根の青じそさっぱり和え 竹輪の生姜天 タマゴサラダ 香の物 E 490kcal P 12.8g F 14.2g C 75.4g Na 2.5g	11月23日 (火) ホワイトシチューオムレツ 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え 香の物 E 582kcal P 13.5g F 10.4g C 105g Na 2.5g	11月24日 (水) ほっけの胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 棒天 パンプキンサラダ 梅かつおザーサイ E 611kcal P 20.6g F 19.4g C 86.7g Na 3.8g	11月25日 (木) 玉子しんじょのカニ蒲あん 海老とブロッコリーの炒め物 ひじきとれんこんのサラダ ヒスイ焼売 香の物 E 433kcal P 13.9g F 8.5g C 74.2g Na 3.5g	11月26日 (金) カレイの野菜あん 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 E 464kcal P 12.9g F 9.7g C 80.2g Na 2.6g	11月27日 (土) ふわふわ揚げ生姜あん 焼きビーフン 菜の花のお浸し 大学芋 香の物 E 587kcal P 12.8g F 19.2g C 88.2g Na 2.8g
11月28日 (日) 鶏天/南瓜天 チャプチェ ブロッコリーサラダ ピリ辛ツキコン 香の物 E 516kcal P 12.7g F 12.3g C 86.7g Na 2.9g	11月29日 (月) たら柠檬ペッパー焼き 炊き合わせ ごぼうサラダ さつま芋の甘露煮 香の物 E 477kcal P 16.8g F 11.2g C 74g Na 2.6g	11月30日 (火) 根菜ハンバーグ野菜あん もやしのごま酢和え ポテトサラダ 厚焼き玉子 香の物 E 505kcal P 13.3g F 13.3g C 80.6g Na 2.7g				

※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



お献立 デイケア



			<p>12月1日 (水) ハヤシライス 野菜コロッケ 玉子サラダ フルーツ 香の物</p> <p>E 623kcal P 13.2g F 25.1g C 82.7g Na 3.2g</p>	<p>12月2日 (木) 鯖の茸おろしあん 花野菜の明太サラダ かぼちゃ煮 紅葉しんじょ 香の物</p> <p>E 589kcal P 19g F 22.3g C 75.1g Na 2.4g</p>	<p>12月3日 (金) チキンステーキトマトソース/ハムチーズフライ マカロニサラダ 田舎煮 小松菜の胡麻和え 香の物</p> <p>E 578kcal P 15.8g F 16.4g C 88.9g Na 3.1g</p>	<p>12月4日 (土) 天津かに玉&水餃子 中華春雨 野菜春巻き インゲンソテー 香の物</p> <p>E 517kcal P 11.6g F 10.2g C 90.7g Na 3.2g</p>
<p>12月5日 (日) 北海道産肉じゃがコロッケ 小柱中華あんかけ 切干大根 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 555kcal P 14.3g F 14g C 91.7g Na 2.6g</p>	<p>12月6日 (月) メバルの南蛮あん 和風ひじきサラダ 卵の花 オムレツ 香の物</p> <p>E 468kcal P 19.9g F 9.1g C 75.8g Na 3.2g</p>	<p>12月7日 (火) 海老かつ 肉じゃが 小松菜の辛子和え パンプキンサラダ 釜炊き生姜</p> <p>E 632kcal P 14.8g F 19.2g C 97.6g Na 3g</p>	<p>12月8日 (水) 厚揚げのすき煮風 ウインナー/平焼き 竹輪の生姜天 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 532kcal P 14g F 17g C 77.2g Na 2.2g</p>	<p>12月9日 (木) スタミナ丼 ブロッコリーのサラダ 海鮮焼売 かぼちゃのレモンあん 香の物</p> <p>E 634kcal P 16.5g F 25.4g C 81.2g Na 2.2g</p>	<p>12月10日 (金) 鱈の柚子味噌焼き 蒸し鶏の韓国ナムル風 ごぼうサラダ 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 462kcal P 19.5g F 8.7g C 75g Na 3.7g</p>	<p>12月11日 (土) 北海道3種のチーズささみフライ&あらびきフランク 豚肉と大根の煮物 バターコーンソテー 子持ち春雨 香の物</p> <p>E 468kcal P 14.4g F 9.4g C 78.9g Na 2.3g</p>
<p>12月12日 (日) 鶏天ぷらと磯辺天のおろしあん 角揚げ煮/玉子焼き キャベツサラダ うぐいす豆 香の物</p> <p>E 560kcal P 14.8g F 15.3g C 88.3g Na 2.5g</p>	<p>12月13日 (月) 焼肉 ふんわりオムレツ 田舎煮 オクラの梅和え 香の物</p> <p>E 534kcal P 14.6g F 17.2g C 76.6g Na 2.9g</p>	<p>12月14日 (火) 赤魚の味噌焼き 野菜炒め 中華春巻き 紅葉しんじょ 香の物</p> <p>E 454kcal P 18.5g F 10.5g C 69.3g Na 1.9g</p>	<p>12月15日 (水) ひれかつ 中華蟹風サラダ 竹輪煮 白花豆 梅かつおザーサイ</p> <p>E 519kcal P 15.1g F 9.9g C 90.5g Na 2.6g</p>	<p>12月16日 (木) 鯖の醤油麹焼き 貝柱の和風柚子サラダ ター菜のナムル コーン焼売 香の物</p> <p>E 576kcal P 18.5g F 20.8g C 74.2g Na 2.4g</p>	<p>12月17日 (金) 根菜入りハンバーグ ぜんまいの白和え 海老のレモンマリネ オムレツ 香の物</p> <p>E 529kcal P 15.8g F 14.8g C 80.7g Na 3.1g</p>	<p>12月18日 (土) 豚からの酢豚風&肉焼売 蒸し鶏とキャベツの胡麻サラダ もやしの豆板醤油炒め 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 451kcal P 12.8g F 9.5g C 76.5g Na 2.4g</p>
<p>12月19日 (日) ふわふわ揚げ生姜あん マカロニサラダ カレーコロッケ 青菜のナムル 香の物</p> <p>E 637kcal P 13.4g F 24.7g C 87.6g Na 3g</p>	<p>12月20日 (月) 茄子の肉詰め天/明太平天 肉じゃが スクランブルエッグ ツナマリネ 香の物</p> <p>E 512kcal P 13.3g F 11.4g C 86.3g Na 2.7g</p>	<p>12月21日 (火) ほっけの胡麻照り焼き 揚げ出し豆腐 さつま芋サラダ 甘辛肉団子 味の花</p> <p>E 660kcal P 23.2g F 20.6g C 93.4g Na 4.2g</p>	<p>12月22日 (水) 鶏肉の柚子味噌焼き&玉子真丈 ミニハムステーキ がんも煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 548kcal P 17.2g F 17.6g C 76.7g Na 2.8g</p>	<p>12月23日 (木) 星のハンバーグ ホワイトソース ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ブロッコリー&星人参のグラッセ フルーツ</p> <p>E 496kcal P 14.8g F 11.9g C 80.9g Na 2g</p>	<p>12月24日 (金) サーモンフライ/星型オムレツ 南瓜サラダ インゲンソテー キャロットラペ 香の物</p> <p>E 554kcal P 14.6g F 15.9g C 85g Na 2.4g</p>	<p>12月25日 (土) 根菜つくね 卵の花 小松菜の炒め物 ピリ辛ツキコン 香の物</p> <p>E 490kcal P 13.7g F 10g C 85.9g Na 3.7g</p>
<p>12月26日 (日) 海老のクリーミーコロッケ 炊き合わせ 白菜の韓国風サラダ ミニウインナー 梅かつおザーサイ</p> <p>E 549kcal P 11.8g F 18.7g C 80.2g Na 2.3g</p>	<p>12月27日 (月) 甘辛唐揚げ 海老と花野菜の胡麻ドレッシング ロール玉子 さつまいものレモンあん 香の物</p> <p>E 547kcal P 17.5g F 13.5g C 86.3g Na 2.5g</p>	<p>12月28日 (火) メバルのごま焼き ボンゴレスパゲティ ミニハンバーグ タマゴサラダ 香の物</p> <p>E 535kcal P 22.5g F 13.7g C 78.1g Na 2.6g</p>	<p>12月29日 (水) カニしぐれオムレツ&水餃子 中華春雨 中華春巻き チンゲン菜ソテー 香の物</p> <p>E 467kcal P 10.2g F 9.3g C 82.5g Na 2g</p>	<p>12月30日 (木) 鶏肉の山椒照り焼き 五目切干大根 ミニふんわりオムレツ 大学芋 香の物</p> <p>E 562kcal P 18.7g F 13.8g C 86.9g Na 2.2g</p>	<p>12月31日 (金) 鮭ハンバーグ タルタルソース 塩焼きそば 野菜コロッケ 浅利の佃煮 香の物</p> <p>E 606kcal P 18.6g F 17.9g C 88.6g Na 3.2g</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