

11月

お献立 デイケア

					<p>11月1日 (金) 肉団子の甘酢あん／野菜春巻き シルバーサラダ がんも煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 544kcal P 14.2g F 13.8g C 88.2g Na 3.3g</p>	<p>11月2日 (土) イタリアントマトフライ 肉焼売／人参のしりしり 厚揚げの生姜煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 604kcal P 13.9g F 22.8g C 82.9g Na 2.4g</p>
<p>11月3日 (日) 豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 焼きビーフン 水餃子 茄子の南蛮漬け 香の物</p> <p>E 633kcal P 14g F 28.8g C 78.5g Na 1.9g</p> <p>文化の日 777</p>	<p>11月4日 (月) たらの西京焼き 塩昆布とツナの Pasta 高野豆腐煮 南瓜サラダ 香の物</p> <p>E 431kcal P 17.4g F 5.8g C 74.3g Na 1.9g</p> <p>振替休日</p>	<p>11月5日 (火) ハンバーグ トマトソース ひじきの五目煮 もやしのナムル 三色豆 香の物</p> <p>E 509kcal P 14.5g F 12.9g C 84.1g Na 2.9g</p>	<p>11月6日 (水) チキンカレーライス ポテトサラダ オムレツ フルーツ 香の物</p> <p>E 621kcal P 16.7g F 23.2g C 82.5g Na 3g</p>	<p>11月7日 (木) 豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子 中華春雨サラダ 赤平天 コーン焼売 香の物</p> <p>E 477kcal P 14.4g F 13g C 79.9g Na 2.6g</p>	<p>11月8日 (金) 鱈の塩焼き 肉じゃが 竹輪煮 インゲンのごま和え 香の物</p> <p>E 459kcal P 18.1g F 4.9g C 84.1g Na 3.7g</p>	<p>11月9日 (土) 鶏天の野菜あん カレービーフン チンゲン菜の炒め物 大豆の煮物 香の物</p> <p>E 472kcal P 15g F 8.6g C 81.7g Na 2.2g</p>
<p>11月10日 (日) オムレツ オーロラソース 野菜コロッケ 小松菜ソテー ウインナー 香の物</p> <p>E 579kcal P 12.9g F 19.7g C 84.5g Na 2.6g</p>	<p>11月11日 (月) カリカリささみ揚げ 青のり&紅生姜 ツナサラダ 田舎煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 598kcal P 15.6g F 17.8g C 91g Na 2.6g</p>	<p>11月12日 (火) メバルの山椒焼き 韓国風春雨 高野豆腐煮 ういす豆 香の物</p> <p>E 446kcal P 16.4g F 4.5g C 82.3g Na 2.4g</p>	<p>11月13日 (水) 厚揚げジャージャンソース 焼き栗コロッケ 青菜炒め ひじき煮 香の物</p> <p>E 524kcal P 11.6g F 13.3g C 87.1g Na 3g</p>	<p>11月14日 (木) サーモンフライ タルタルソース 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め 青のりポテト 香の物</p> <p>E 547kcal P 13.1g F 17.6g C 82.9g Na 2.5g</p>	<p>11月15日 (金) チキンステーキ／ホタテ入りクリームコロッケ 五目切干大根 ほうれん草平焼き 洋風おからソテー 香の物</p> <p>E 531kcal P 16.1g F 13.8g C 83.5g Na 2.1g</p>	<p>11月16日 (土) 甘辛唐揚げ／オムレツ トマトペンネ 青梗菜のソテー 南瓜のレモンあん 香の物</p> <p>E 551kcal P 17.7g F 10.8g C 93.4g Na 3g</p>
<p>11月17日 (日) ハムマヨサラダフライ／ミニハンバーグ 野菜炒め 青菜の煮浸し 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 457kcal P 12.3g F 10.7g C 76g Na 2.2g</p>	<p>11月18日 (月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天 ツイストマカロニサラダ 厚焼き玉子 クワイの小海老炒め 香の物</p> <p>E 554kcal P 15.3g F 14.3g C 88.3g Na 2.3g</p>	<p>11月19日 (火) かつ煮 明太スパゲティ 切干大根のゆず風味 小松菜の炒め物 香の物</p> <p>E 512kcal P 15.5g F 10.1g C 87.5g Na 2.3g</p>	<p>11月20日 (水) 赤魚の照り焼き 生姜天 かぼちゃ煮 三色豆 香の物</p> <p>E 423kcal P 16.5g F 3.4g C 78.4g Na 1.7g</p>	<p>11月21日 (木) オムレツのそばろあん ひじきサラダ ビーンズトマト オクラの塩昆布和え 香の物</p> <p>E 505kcal P 13.6g F 15.1g C 77.2g Na 2.9g</p>	<p>11月22日 (金) たらの野菜甘酢あん 春巻き 金平ごぼう 茄子の生姜醤油 香の物</p> <p>E 486kcal P 15.8g F 10.3g C 80.2g Na 2.4g</p>	<p>11月23日 (土) てりやき豆腐ハンバーグ 春雨の胡麻マヨサラダ ウインナーソーセージ 大学芋 香の物</p> <p>E 515kcal P 13.1g F 13g C 84g Na 2.2g</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>11月24日 (日) 牛肉コロッケ 焼きビーフン かに風味焼売 クワイの粒マスタード和え 香の物</p> <p>E 583kcal P 10.5g F 16.4g C 95.8g Na 1.5g</p>	<p>11月25日 (月) おろしハンバーグ ナポリタン ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 香の物</p> <p>E 547kcal P 15.4g F 14.8g C 87.2g Na 3.4g</p>	<p>11月26日 (火) ハヤシライス ポテトサラダ コーン焼売／もやしのごま酢和え フルーツ 香の物</p> <p>E 589kcal P 12.4g F 21.5g C 83.6g Na 3.2g</p>	<p>11月27日 (水) 回鍋肉／野菜春巻き 蒸し鶏の中華サラダ 厚焼き玉子 三色豆 香の物</p> <p>E 483kcal P 13.3g F 7.4g C 89.4g Na 2.2g</p>	<p>11月28日 (木) メバルの香味ソース 柚子香る白菜サラダ 小松菜の煮浸し 卵の花 香の物</p> <p>E 419kcal P 15.5g F 7.4g C 71.3g Na 2.1g</p>	<p>11月29日 (金) 肉団子のクリームシチューがけ 大根の甘酢サラダ 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め 香の物</p> <p>E 484kcal P 15.2g F 8.1g C 85.3g Na 3.7g</p>	<p>11月30日 (土) 肉焼売の中華あん マカロニサラダ インゲンソテー もやしのナムル 香の物</p> <p>E 593kcal P 15.7g F 17.7g C 88.9g Na 3.1g</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



お献立

デイケア

12月1日 (日) チキンカツ ペペロンチーノ オムレツ ピリ辛のつきこん炒め 香の物 E 529kcal P 17g F 13g C 83.8g Na 2.8g	12月2日 (月) ヤンニョムチキン/平焼き 和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 卵の花 香の物 E 542kcal P 16.9g F 13.4g C 86g Na 3.5g	12月3日 (火) 鯖の胡麻照り焼き ミニハンバーグ 青菜のおかか和え ポテトサラダ 香の物 E 557kcal P 17.6g F 19.8g C 72.3g Na 2.3g	12月4日 (水) 厚揚げのすき煮 大根サラダ 竹輪の磯辺揚げ ウィナーソーセージ 香の物 E 491kcal P 12.5g F 14.8g C 74g Na 2g	12月5日 (木) ビーフンチューコロッケ/オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物 E 492kcal P 10.3g F 10.9g C 86.3g Na 1.8g	12月6日 (金) 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物 E 623kcal P 14.6g F 25.4g C 82.9g Na 3g	12月7日 (土) ハムマヨサラダフライ/のり塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウィナーソーセージ 香の物 E 529kcal P 14g F 14.3g C 83.8g Na 2.5g
12月8日 (日) オムレツ ミートソース ボンゴレスパゲティ フレンチサラダ 三色豆 香の物 E 486kcal P 12.3g F 11.3g C 80.8g Na 1.7g	12月9日 (月) 赤魚の柚子味噌焼き 炊き合わせ ポテトサラダ オクラのおかか和え 香の物 E 442kcal P 16.5g F 8.1g C 73g Na 2.1g	12月10日 (火) かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 大学芋 香の物 E 595kcal P 15.6g F 16.3g C 94.3g Na 2.1g	12月11日 (水) ハンバーグカレー パンプキンサラダ 青菜のソテー フルーツ 香の物 E 606kcal P 14.8g F 19.9g C 91g Na 3.8g	12月12日 (木) 豚肉と木耳の玉子炒め/かに焼売 中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 赤天 香の物 E 493kcal P 15.5g F 12.1g C 78.2g Na 2.4g	12月13日 (金) 鱈の茸おろしあん 肉じゃが インゲンソテー ういす豆 香の物 E 455kcal P 17.7g F 4.1g C 83.9g Na 2.3g	12月14日 (土) カレーコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル 人参のしりしり 香の物 E 476kcal P 10.1g F 11g C 83.4g Na 2.2g
12月15日 (日) さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 煮物 茄子の生姜醤油 小松菜のおかか和え 香の物 E 503kcal P 15.8g F 15.1g C 73g Na 2.1g	12月16日 (月) ロースとんかつ イタリアンサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物 E 598kcal P 18.8g F 21.1g C 81.2g Na 2g	12月17日 (火) チキンステーキ 野菜トマトソース 塩昆布とツナのパスタ さつま芋サラダ ミートボール 香の物 E 547kcal P 19.4g F 14.6g C 82.3g Na 2.5g	12月18日 (水) メバルの幽庵焼き マカロニサラダ 高野豆腐煮 焼売 香の物 E 489kcal P 18.7g F 8.6g C 81g Na 2.6g	12月19日 (木) 酢豚/カニクリームコロッケ 韓国風サラダ がんも煮 青梗菜の煮浸し 香の物 E 473kcal P 11g F 9.6g C 82.8g Na 2.8g	12月20日 (金) 厚揚げの中華あんかけ 三角ごまおさつ/オムレツ 枝豆天 オクラのおかか和え 香の物 E 449kcal P 10.8g F 9.2g C 78.3g Na 2.5g	12月21日 (土) 根菜つくね おろしあん/竹輪揚げ ひじきサラダ 洋風おからソテー 小松菜の炒め物 香の物 E 531kcal P 13.9g F 14.6g C 85.2g Na 3.8g
12月22日 (日) 九条ねぎオムレツ中華あん/水餃子 山菜パスタ 栗かぼちゃコロッケ インゲンのごま和え 香の物 E 500kcal P 11.1g F 8g C 92.9g Na 3g	12月23日 (月) 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろあん チンゲン菜の炒め物 ウィナー 香の物 E 541kcal P 17.3g F 17.8g C 74.6g Na 2g	12月24日 (火) ハッシュドビーフ フライドチキン キャベツのマリネ ブロッコリーソテー フルーツ E 685kcal P 17.8g F 29.7g C 84.2g Na 3.1g	12月25日 (水) オマール海老入りクリームフライ/星のコロッケ ナポリタン オムレツ ほうれん草ソテー 香の物 E 572kcal P 11.8g F 17.1g C 91.3g Na 2.3g	12月26日 (木) 赤魚の香味だれ 中華春雨 7種の春巻き 大学芋 香の物 E 473kcal P 15.2g F 7.2g C 84.7g Na 1.6g	12月27日 (金) 海老かつ ひじきサラダ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 香の物 E 506kcal P 12.4g F 14.1g C 81.3g Na 2.4g	12月28日 (土) てりやき豆腐ハンバーグ かき揚げ 厚焼き玉子 青菜の煮浸し 香の物 E 517kcal P 14g F 16.3g C 76.4g Na 1.8g
12月29日 (日) 唐揚げ おろしソース 高菜スパゲティ 花天 ポテトサラダ 香の物 E 594kcal P 17.8g F 17.5g C 86.9g Na 2.5g	12月30日 (月) 牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ 煮物 大学芋 香の物 E 575kcal P 10.2g F 13.5g C 101.6g Na 2g	12月31日 (火) ロースとんかつ ボンゴレスパゲティ オムレツ 小松菜の辛子和え 香の物 E 546kcal P 16.1g F 15.5g C 82.5g 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