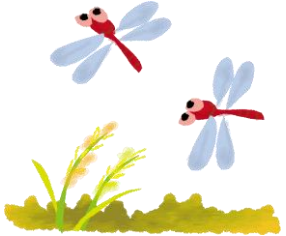


11月 お献立 デイケア						
						11月1日（土） 豚肉の生姜焼き 明太スパゲティ ポテトサラダ 人参のしりしり 香の物 E 588kcal P 15.3g F 22.6g C 79.7g Na 2.5g
11月2日（日） オムレツ パーベキューソース 焼きビーフン 花型さつま揚げ 茄子の南蛮漬け 香の物 E 468kcal P 10.2g F 12.1g C 76.4g Na 2.2g	11月3日（月） 鰯の生姜焼き ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物 文化の日 E 446kcal P 17.1g F 8.9g C 72.7g Na 2.2g	11月4日（火） 照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 柚子香る鱈のひとくちフライ もやしのナムル 香の物 E 500kcal P 14.9g F 14.1g C 77.4g Na 2.6g	11月5日（水） チキンステーキ／ビーフシチューコロッケ 白菜サラダ 厚焼き玉子 しろ菜の炒め物 香の物 E 527kcal P 14.1g F 16.3g C 78.8g Na 2g	11月6日（木） 豚肉と木耳の玉子炒め／かに風味焼売 中華春雨サラダ 生姜天 三色豆 香の物 E 497kcal P 13.9g F 14.3g C 83.8g Na 2.1g	11月7日（金） 赤魚の西京焼き 肉じゃが オムレツ インゲンのごま和え 香の物 E 451kcal P 17.2g F 5.1g C 82g Na 3.2g	11月8日（土） 鶏天 油淋ソース カレービーフン しろ菜の炒め物 大豆の煮物 香の物 E 458kcal P 14.4g F 8.7g C 79g Na 1.9g
11月9日（日） 豆腐ステーキ 野菜あん 栗かぼちゃコロッケ 小松菜ソテー 水餃子 香の物 E 484kcal P 10g F 12.3g C 80.9g Na 1.8g	11月10日（月） 肉団子の酢豚風／オムレツ チャプチェ 高野豆腐煮 もやしとニラの和え物 香の物 E 452kcal P 13.1g F 7g C 82g Na 3.1g	11月11日（火） 五種のチーズかつ 和風ペンネ 田舎煮 枝豆天 香の物 E 495kcal P 10.9g F 10.7g C 86.9g Na 2.1g	11月12日（水） メバルの幽庵焼き ミニハンバーグ 南瓜サラダ ひじき煮 香の物 E 527kcal P 18.6g F 11.3g C 85.4g Na 3.5g	11月13日（木） ハヤシライス 大根の甘酢サラダ カニクリーミーコロッケ フルーツ 香の物 E 584kcal P 11.8g F 20.4g C 85g Na 3g	11月14日（金） チキン南蛮 タルタルソース 五目切干大根 おくらのおかか和え 洋風おからソテー 香の物 E 589kcal P 15.9g F 17.4g C 90.2g Na 3.2g	11月15日（土） 鱧ホッケの照焼き トマトペンネ 青梗菜のソテー 南瓜のレモンあん 香の物 E 456kcal P 14.6g F 7.3g C 81.4g Na 2g
11月16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 E 489kcal P 12.9g F 13.3g C 77.5g Na 2.4g	11月17日（月） 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 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 E 562kcal P 14.4g F 18.8g C 87.8g Na 2.1g	11月18日（火） たら野菜甘酢あん 炊き合わせ オムレツ もやしと青梗菜の炒め物 香の物 E 408kcal P 16.9g F 5.3g C 70.4g Na 2g	11月19日（水） かつ煮 キャベツサラダ 生姜天 しろ菜のソテー 香の物 E 500kcal P 14.4g F 12.8g C 80g Na 1.9g	11月20日（木） オムレツ オーロラソース ひじきサラダ 花型さつま揚げ かぼちゃ煮 香の物 E 542kcal P 12.4g F 17.6g C 81.7g Na 2.8g	11月21日（金） サーモンフライ 高菜パスタ 甘辛肉団子 茄子の生姜醤油 香の物 E 548kcal P 16.9g F 14.9g C 83.8g Na 2.3g	11月22日（土） てりやき豆腐ハンバーグ やきそば ブロッコリーのサラダ 大学芋 香の物 E 480kcal P 13.1g F 8.2g C 87g Na 2.2g
11月23日（日） カレーコロッケ 焼きビーフン かに風味焼売 玉ねぎボール 香の物 勤労感謝の日 E 533kcal P 10g F 14.3g C 89.4g Na 1.7g	11月24日（月） 小さな鶏の竜田揚げ おろしソース ナポリタン ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 香の物 振替休日 E 524kcal P 15.5g F 13g C 85g Na 2.8g	11月25日（火） 肉豆腐 クリーミーカレーフライ ポテトサラダ もやしのごま酢和え 香の物 E 502kcal P 11.5g F 17.3g C 80.5g Na 2.1g	11月26日（水） ハンバーグ デミグラスソース 蒸し鶏の中華サラダ 高野豆腐煮 三色豆 香の物 E 524kcal P 16.5g F 14.6g C 81.3g Na 2.3g	11月27日（木） 鰯の葱味噌焼き ペネアアラビアータ 青梗菜の煮浸し 卵の花 香の物 E 446kcal P 18.4g F 5.6g C 79.1g Na 2.3g	11月28日（金） チキンカレー 大根の甘酢サラダ 小松菜の胡麻和え フルーツ 福神漬 E 570kcal P 16.7g F 16.5g C 85.5g Na 3.3g	11月29日（土） ヒレカツ マカロニサラダ オムレツ インゲンソテー 香の物 E 524kcal P 15.1g F 15g C 78.7g Na 1.8g
11月30日（日） 黒酢鶏 ペペロンチーノ ミートボール ピリ辛のつきこん炒め 香の物 E 533kcal P 16.7g F 10.7g C 89.5g Na 2.9g						

※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