



※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



11月1日(日) ミートオムレツ パーベキューソース 焼きビーフン ミニハンバーグ インゲンのごま和え 香の物 E 482kcal P 13g F 10.5g C 86.2g Na 2.5g	11月2日(月) 鰯のきのこバター醤油 ひじきの五目煮 南瓜サラダ 青梗菜の炒め物 香の物 E 444kcal P 17g F 8.1g C 77.1g Na 2.5g	11月3日(火) 豆腐ステーキ 野菜あん コロッケ もやしのナムル 水餃子 香の物  E 519kcal P 11g F 16.5g C 84.1g Na 2g	11月4日(水) 鶏の照り焼き／彩り野菜のつくね巻き ナポリタン 卵の花 ブロッコリーのおかか和え 香の物 E 474kcal P 15.7g F 9.2g C 85.3g Na 2.2g	11月5日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き 中華春雨サラダ かぼちゃ煮 三色豆 香の物 E 463kcal P 14.1g F 8.1g C 86.6g Na 2.1g	11月6日(金) ハヤシライス 海鮮海老入りカツ インゲンのごま和え フルーツ 香の物 E 564kcal P 13.8g F 19.8g C 85.1g Na 3.2g	11月7日(土) ホキの油淋ソース カレービーフン 大豆の煮物 水餃子 香の物 E 448kcal P 18.4g F 6.8g C 80.4g Na 1.9g
11月8日(日) 照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ 角揚げ煮 小松菜ソテー 香の物 E 472kcal P 14.3g F 12.2g C 79.6g Na 2.9g	11月9日(月) 酢豚／ミートソース風春巻き チャプチェ 高野豆腐煮 ウインナーソーセージ 香の物 E 437kcal P 12.2g F 7.5g C 82.1g Na 2.3g	11月10日(火) メバルの葱味噌焼き かき揚げ 厚焼き玉子 れんこん金平 香の物 E 527kcal P 18.2g F 15.8g C 81g Na 2.3g	11月11日(水) ポークチャップ シーザーサラダ もやしとにらの炒め物 海鮮チヂミボール 香の物 E 526kcal P 13.7g F 22.7g C 70.8g Na 1.9g	11月12日(木) サゴシの山椒焼き 大根の甘酢サラダ カレーコロッケ つきこんのピリ辛炒め 香の物 E 471kcal P 16.7g F 10.2g C 78.8g Na 2.1g	11月13日(金) 根菜つくねバーグ 茸あん 南瓜サラダ 洋風おからソテー おくらのおかか和え 香の物 E 493kcal P 12.7g F 13.1g C 83.9g Na 2.9g	11月14日(土) 甘辛唐揚げ 高菜パスタ オムレツ 青梗菜のソテー 香の物 E 492kcal P 15.5g F 11.3g C 83.2g Na 2.4g
11月15日(日) ハムマヨサラダフライ 野菜炒め ミートボール 青菜の煮浸し 香の物 E 468kcal P 13.2g F 10.5g C 82.3g Na 2.4g	11月16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 彩り野菜のつまれ クワイの小海老炒め 香の物 E 544kcal P 17g F 15.1g C 87.2g Na 2.1g	11月17日(火) チキンカレー クリーミーカニフライ もやしと青梗菜の炒め物 フルーツ 福神漬 E 594kcal P 17g F 21.1g C 85g Na 2.7g	11月18日(水) タラの胡麻焼き 肉じゃが 切干大根のゆず風味 しろ菜のソテー 香の物 E 414kcal P 16.2g F 3g C 81.1g Na 2.5g	11月19日(木) 味噌かつ ひじきサラダ 海鮮焼売 大豆とツナのカレー炒め 香の物 E 568kcal P 18.6g F 18.5g C 85.2g Na 3g	11月20日(金) アジの幽庵焼き 炊き合わせ コロッケ 小松菜の胡麻和え 香の物 E 501kcal P 19.1g F 9.5g C 86.2g Na 3.5g	11月21日(土) 豆腐ハンバーグ 野菜あん やきそば 大学芋 甘辛肉団子 香の物 E 521kcal P 15.7g F 8.8g C 97.1g Na 3.5g
11月22日(日) クラッシュハムカツ 焼きビーフン ピリ辛のつきこん炒め クワイの小エビ炒め 香の物 E 451kcal P 10.5g F 9.3g C 83.5g Na 2.5g	11月23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 花さつま 香の物  E 512kcal P 16g F 12.9g C 85.9g Na 2.9g	11月24日(火) 鰻ホッケの生姜焼き 田舎煮 ひじきとコーンのサラダ オムレツ 香の物 E 402kcal P 15.2g F 7.5g C 71.5g Na 2.3g	11月25日(水) ハンバーグ トマトソース キャベツサラダ 高野豆腐煮 えび入り団子 香の物 E 518kcal P 16.5g F 15.6g C 82g Na 2.6g	11月26日(木) メバルの野菜あん なすの肉味噌がけ 花型野菜揚げ 青梗菜の煮浸し 香の物 E 421kcal P 16.7g F 7.5g C 73.1g Na 2.3g	11月27日(金) 家常豆腐 さつまいもサラダ ほうれん草平焼き 小松菜の胡麻和え 香の物 E 486kcal P 12.7g F 12.1g C 82.3g Na 2.1g	11月28日(土) かに玉／海鮮焼売 中華春雨サラダ インゲンソテー 玉ねぎボール 香の物 E 442kcal P 10.3g F 9.5g C 81.2g Na 2.7g
11月29日(日) 牛肉コロッケ 蒸し鶏と大根のサラダ 青梗菜のソテー ウインナーソーセージ 香の物 E 482kcal P 10.3g F 13.7g C 81.4g Na 1.2g	11月30日(月) サーモンフライ ペペロンチーノ しろなの炒め物 卵の花 香の物 E 463kcal P 14.1g F 9.6g C 82.3g 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