

〇〇11月献立表〇〇

豊玉デイスービス

		1(木)		2(金)		3(土)		
昼食			ごはん 味噌汁(玉葱・揚げ) 鶏肉の冷部煮 小松菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 パイン缶 461 3.6	ごはん コンソメスープ(キャベツ・えのき) ハンバーグデミソース さつま芋のレーズン煮 大根サラダ みかん缶 504 2.9	鮭ちらし寿司 すまし汁(麩・みつば) 炒り豆腐 春菊の黄菊和え カクテル缶 440 2.9			
3時			たいやき、ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	フルーチェ、紅茶 56 0.2	ロールケーキ、紅茶 113 0			
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)		
昼食	ごはん 中華スープ(チンゲン菜・コーン) 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 517 3	ごはん 味噌汁(里芋・しめじ) さわらの生姜焼き 切り昆布煮付け 白菜の甘酢和え みかん缶 449 3.6	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ごはん 玉子スープ(玉子・葱) ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 選択A 472 2.9 選択B 490 2.6	ごはん 味噌汁(大根・揚げ) 白身フライとコロケ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー・塩分 494 3.2	菜飯 味噌汁(麩・もやし) かれいの煮つけ 野菜炒め インゲンのマヨ和え カクテル缶 467 3.5	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉のカレー風味炒め 大根のかにあんかけ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 476 3.3		
3時	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	ゼリー、紅茶 73 0.2	パンケーキ、紅茶 87 0.2	手作り蒸しパン、紅茶 484 3.1	あんぱん、ほうじ茶 105 0.1		
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)		
昼食	A たらたのタルタルソースかけ B たらたの甘酢あんかけ ごはん 味噌汁(白菜・揚げ) 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 465 3.3 選択B 436 3.1	チキンカレーライス コンソメスープ(小松菜・えのき) ツナサラダ 福神漬け パイン缶 527 3	ごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) さんまの塩焼き レンコンの煮物 インゲンの胡麻和え みかん缶 506 3.4	ごはん かき玉スープ(玉子・にら) 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し ほうれん草のナムル カクテル缶 500 3.5	ごはん 味噌汁(芋・葱) 鶏肉の梅肉焼き がんもの煮物 もやしとにらの和え物 黄桃缶 484 3.1	ごはん すまし汁(豆腐・かいわれ) 鯖の味噌煮 キャベツの甘酢炒め とろろ芋 パイン缶 505 2.9		
3時	ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	吹雪まんじゅう、ほうじ茶 70 0	プチドッグプレーン、紅茶 100 0.1	プリン、紅茶 108 0.1	たいやき、ほうじ茶 106 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2		
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)		
昼食	ごはん 味噌汁(里芋・えのき) かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 みかん缶 エネルギー・塩分 455 3.1	A 鶏肉の胡麻焼き B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁(もやし・麩) 切干大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 黄桃缶 選択A 482 3.5 選択B 495 3.9	スパゲティ ミートソース コンソメスープ(小松菜・しめじ) キャベツの彩りサラダ カクテル缶 445 3	里芋の炊き込みご飯 味噌汁(白菜・揚げ) 和風ハンバーグ 卵と野菜の炒め物 大根のしそ和え パイン缶 503 3.8	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 463 2.8	ごはん 中華スープ(青梗菜・しいたけ) 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ みかん缶 540 3		
3時	クリームパン、紅茶 エネルギー・塩分 131 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0	手作り蒸しパン、紅茶 104 0.2	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2		
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)			
昼食	ごはん 味噌汁(南瓜・油揚げ) 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 505 2.9	ごはん すまし汁(豆腐・かいわれ) 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし インゲンの辛子和え みかん缶 466 3.3	ソースカツ丼 味噌汁(芋・葱) 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 パイン缶 505 3.4	A さばの竜田揚げ B さばの塩焼き ごはん 味噌汁(麩・わかめ) ひじき煮 キャベツのしそ和え 黄桃缶 選択A 534 3.7 選択B 459 3.7	ごはん コンソメスープ(白菜・コーン) チキンムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ カクテル缶 469 2.5			
3時	プチドッグプレーン、紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	たいやき、ほうじ茶 106 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	ゼリー、紅茶 73 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3			

勤労感謝の日(11月23日)

日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理。北海道の漁師町の名物料理である。「ちゃんちゃん」の語源には、おとうちゃんが料理するから、料理をする時の音、漁師が身にまとっていたちゃんちゃんこなどの諸説があるそうです。



* 都合により献立を変更することがあります。