

〇〇 11 月 献立表 〇〇

豊玉デイスサービス

	2 ( 月 )	3 ( 火 )	4 ( 水 )	5 ( 木 )	6 ( 金 )	7 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のソテー 小松菜のお浸し カクテル缶 Iエネルギー・塩分 479 3.2	A たらのマヨネーズ焼 B タラのカレー風味焼 ごはん 味噌汁 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え みかん缶 選択A 484 3.3 選択B 438 3.2	ごはん 中華スープ 八宝菜 南瓜のレモン煮 青梗菜のナムル 漬物 Iエネルギー・塩分 488 3.2	ごはん 味噌汁 鶏肉のカラフル黒酢炒め 小松菜の炒め物 もやしときゅうりの酢の物 パイン缶 Iエネルギー・塩分 561 3.9	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース ほうれん草とベーコン炒め 大根サラダ みかん缶 Iエネルギー・塩分 481 2.6	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え カクテル缶 Iエネルギー・塩分 421 2.9
3時	まんじゅう Iエネルギー・塩分 70 0	ショコラケーキ Iエネルギー・塩分 107 0.3	プチドック Iエネルギー・塩分 112 0.2	たいやき Iエネルギー・塩分 106 0	フルーチェ Iエネルギー・塩分 56 0.2	ロールケーキ Iエネルギー・塩分 113 0
	9 ( 月 )	10 ( 火 )	11 ( 水 )	12 ( 木 )	13 ( 金 )	14 ( 土 )
昼食	ごはん 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 499 3	ごはん 味噌汁 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 Iエネルギー・塩分 421 3.6	ごはん 玉子スープ 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 Iエネルギー・塩分 458 2.9	ごはん 味噌汁 白身フライとコロック 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 Iエネルギー・塩分 439 3.2	菜飯 味噌汁 かれいの煮付け 野菜炒め インゲンのマヨ和え カクテル缶 Iエネルギー・塩分 442 3.5	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 大根のかにあんかけ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 458 3.3
3時	まんじゅう Iエネルギー・塩分 70 0.1	メープルケーキ Iエネルギー・塩分 104 0.2	ゼリー Iエネルギー・塩分 73 0	パンケーキ Iエネルギー・塩分 87 0.2	手作り蒸しパン Iエネルギー・塩分 122 0.2	あんぱん Iエネルギー・塩分 105 0.1
	16 ( 月 )	17 ( 火 )	18 ( 水 )	19 ( 木 )	20 ( 金 )	21 ( 土 )
昼食	ごはん かき玉スープ 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 Iエネルギー・塩分 496 3.6	《リクエスト》チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け パイン缶 Iエネルギー・塩分 509 3	ごはん 味噌汁 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 Iエネルギー・塩分 501 3.3	ごはん 味噌汁 たらの甘酢あんかけ 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 Iエネルギー・塩分 399 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き がんもの煮物 もやしとにらの和え物 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 471 3.1	ごはん すまし汁 《リクエスト》鯖の味噌煮 キャベツの甘酢炒め とろろ芋 パイン缶 Iエネルギー・塩分 478 2.9
3時	プリン Iエネルギー・塩分 89 0	まんじゅう Iエネルギー・塩分 70 0	プチドック Iエネルギー・塩分 112 0.2	ショコラケーキ Iエネルギー・塩分 107 0.3	たいやき Iエネルギー・塩分 106 0	パンケーキ Iエネルギー・塩分 87 0.2
	23 ( 月 )	24 ( 火 )	25 ( 水 )	26 ( 木 )	27 ( 金 )	28 ( 土 )
昼食	ごはん 味噌汁 《リクエスト》かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 みかん缶 Iエネルギー・塩分 456 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 切干大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 黄桃缶 Iエネルギー・塩分 459 3.6	スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ カクテル缶 Iエネルギー・塩分 445 3	さつま芋の炊き込みご飯 味噌汁 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 Iエネルギー・塩分 520 3.8	ごはん すまし汁 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 Iエネルギー・塩分 459 3.2	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ みかん缶 Iエネルギー・塩分 540 3
3時	クリームパン Iエネルギー・塩分 131 0.1	ロールケーキ Iエネルギー・塩分 113 0	手作り芋ようかん Iエネルギー・塩分 99 0.2	メープルケーキ Iエネルギー・塩分 104 0.2	まんじゅう Iエネルギー・塩分 70 0.1	フルーチェ Iエネルギー・塩分 56 0.2
	30 ( 月 )					
昼食	ごはん 《新潟郷土料理》のっぺ汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 Iエネルギー・塩分 505 2.5					
3時	プチドック Iエネルギー・塩分 112 0.2					

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。

むかご

ころころとかわいい【むかご】は、山芋の葉の付け根にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことです。ささっとすすいでゆでるだけ、ご飯に入れて一緒に炊くだけで、おいしく食べられます。地域によっては「ぬかご」とも言うのだとか。呼び方も土地ごとにさまざまです。栄養は山芋とほぼ同じで、実は山芋よりも高い栄養価を持っていたりもするのです。日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。



\* 都合により献立を変更することがあります