



土支田デイサービスセンター 11月献立表



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食	都合により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。			麻婆豆腐丼 スープ 野菜炒め フルーツ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 春菊の白和え キャベツの辛子和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根の肉みそかけ 白菜の柚子浸し フルーツ
				エクレア エネルギー 509kcal	豆乳くずもち エネルギー 515kcal	バナナパフェ エネルギー 508kcal
3時	5	6	7	8	9	10
昼食	そばろ丼 味噌汁 ちくわチーズ炒め 人参サラダ	ご飯 味噌汁 海老カツ ポークビーンズ カリフラワーの甘酢漬物	チキンカレー スープ スパゲティサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ じゃが芋金平 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 かぶのクリームスープ 鮭のマヨネーズ焼き わかめと油揚げのナムル	ソースかつ丼 味噌汁 きのこソテー フルーツ
3時	フルーツヨーグルト エネルギー 535kcal	カルピスゼリー エネルギー 572kcal	ゆずフルーチェ エネルギー 583kcal	ケーキ エネルギー 551kcal	ケーキ エネルギー 618kcal	ケーキ エネルギー 614kcal
	12	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 清汁 サーモンフライ 里芋そばろあんかけ ほうれん草の磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 筑前煮 ブロッコリーおかか和え 漬物	ご飯 スープ 鶏団子の中華煮 車麩の煮付け カニ風味サラダ 漬物	ご飯 スープ 豚肉とごぼうの炒め煮 さつま芋の甘煮 春雨サラダ フルーツ	いなり寿司 清汁 おでん 味噌ポテト	ご飯 スープ 豚肉のカレー炒め 炒り豆腐 さつま芋サラダ 漬物
3時	りんごゼリー エネルギー 509kcal	バームクーヘン エネルギー 516kcal	紅茶ゼリー エネルギー 564kcal	チョコパン エネルギー 596kcal	煎餅 エネルギー 504kcal	フルーツゼリー エネルギー 537kcal
	19	20	21	22	23	24
昼食	★蕎麦の日★			ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 花野菜サラダ 漬物	ご飯 清汁 太刀魚の塩焼き 里芋の柚子みそ煮 なめ茸和え 漬物	味噌ラーメン 餃子 華風和え フルーツ
3時	水ようかん エネルギー 616kcal	杏仁豆腐 エネルギー 616kcal	あんみつ エネルギー 618kcal	ビスコ エネルギー 525kcal	人形焼き エネルギー 550kcal	黒糖かん エネルギー 581kcal
	26	27	28	29	30	
昼食	ご飯 味噌汁 チキンソテー 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物	三色丼 清汁 枝豆ポテト フルーツ	田舎ごはん(備蓄品) かき卵汁 高野豆腐含め煮 インゲンピーナツ和え	ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 竹輪のピリ辛煮 海草サラダ 漬物	ハヤシライス スープ 和風サラダ フルーツ	
3時	ミルクかん エネルギー 549kcal	ドーナツ エネルギー 581kcal	黒糖ふかし エネルギー 517kcal	選択おやつ エネルギー 521kcal	ロールケーキ エネルギー 556kcal	