



# 土支田デイサービスセンター-11月献立表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け じゃが芋のきんぴら 豆サラダ 漬物	鶏きじ丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き 野菜卵とじ 春菊の胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 とんかつ 栗と蓮根の煮物 ほうれん草お浸し フルーツ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 海老とブロッコリーの塩炒め 大根サラダ フルーツ
3時	黒糖フークレエ	黒糖ふかし	黒胡麻汁粉	豆乳くずもち	バームクーヘン	たい焼き
	エネルギー 587kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 518kcal	エネルギー 536kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 562kcal
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 コンソメスープ サーモンフライ ナポリタンソテー カリフラワーサラダ フルーツ	チンジャオロース丼 中華スープ ニラ玉 フルーツポンチ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 竹輪のピリ辛煮 海草サラダ 漬物	いなり寿司 清汁 おでん いんげんピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き 里芋の柚子みそ煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根煮 グリーンサラダ フルーツ
3時	紅茶ゼリー	チョコパン	ケーキ 	ケーキ 	ケーキ 	プリン
	エネルギー 571kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 591kcal
	16	17	18	19	20	21
昼食	ちゃんぽん 春巻き 華風和え フルーツ	ご飯 味噌汁 松風焼き ひじき煮 小松菜の胡麻和え 漬物	さつま芋御飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 車麩の煮物 キャベツのおかか和え 漬物	チキンカレーライス 南瓜のスープ(備蓄品) ツナサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌漬け焼 生揚げの煮物 カリフラワーの甘酢 フルーツ	ご飯 味噌汁 鯖のごまだれ焼き 炒り豆腐 さつま芋サラダ 漬物
3時	ミルクかん	イチゴスペシャル	フルーツゼリー(ピーチ)	カルピスゼリー	マロンババロア	コーヒーゼリー
	エネルギー 559kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 505kcal	エネルギー 566kcal
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 南瓜の煮付け ずんだ和え 漬物	三色丼 味噌汁 ほうれん草ソテー ポテトサラダ フルーツ	ご飯 スープ 魚のBBQ焼き 粉ふき芋 コールスローサラダ フルーツ		★蕎麦の日★ 	
3時	バナナパフェ	抹茶ババロア	豆乳プリン	杏仁豆腐	水ようかん	あんみつ
	エネルギー 608kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 539kcal	エネルギー 549kcal
	30	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。				
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き ひじき煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ					
3時	選択おやつ					
	エネルギー 567kcal					