



11月 献立表 光が丘デイサービスセンター



月	火	水	木	金	土
1 親子丼 味噌汁 がんもの煮付 大根漬け フルーツ I総計 - 529kcal 蛋白質 24.8g 脂質 13.4g 塩分 2.9g じゃ焼き 99kcal	2 ご飯 味噌汁 鮭のきのこ焼き インゲンの炒め物 コールスローサラダ 佃煮 I総計 - 442kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.6g 塩分 3.0g リンゴケーキ 111kcal	3 ゆかりご飯 すまし汁 コロッケ(野菜コロッケ) れんこんの味噌炒め フロッコリーのツナ和え フルーツ I総計 - 538kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.5g 塩分 3.1g ミルク風くずもち 101kcal	4 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 青菜の胡麻和え フルーツ I総計 - 467kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.2g 塩分 2.5g お楽しみおやつ 63kcal	5 ご飯 中華風かき玉スープ チンジャオロース 蒸しシューマイ チンゲン菜の中華和え フルーツ I総計 - 539kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.0g 塩分 2.5g 蒸しパン 103kcal	6 ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 切干大根の煮物 春菊のピーナツ和え フルーツ I総計 - 461kcal 蛋白質 22.7g 脂質 4.6g 塩分 3.0g ゼリー 63kcal
8 ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ さつま揚げ煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ I総計 - 466kcal 蛋白質 22.9g 脂質 4.1g 塩分 3.0g 水ようかん 73kcal	9 ご飯 コンソメスープ 鶏肉とキャベツの炒めもの マカニシタルテー 海藻サラダ フルーツ I総計 - 485kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.1g 塩分 2.7g フルーチェ 48kcal	10 ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 蒸し南瓜 春菊のホト酢和え フルーツ I総計 - 467kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.9g 塩分 2.4g 味噌饅頭 61kcal	11 ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 車麩の卵とじ フロッコリーのピーナツ和え フルーツ I総計 - 563kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.5g 塩分 2.5g 黒糖ケーキ 70kcal	12 ご飯 味噌汁 鱈のもみじ焼き さつま芋の甘煮 小松菜の磯辺和え 漬物 I総計 - 472kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.9g 塩分 2.7g ケーキ 133kcal	13 ボークカレー コンソメスープ 野菜サラダ 漬物 フルーツヨーグルト I総計 - 558kcal 蛋白質 15.0g 脂質 17.7g 塩分 3.5g 喫茶ケーキ 111kcal
15 ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれかけ いわしつみれの旨煮 白菜の生姜和え フルーツ I総計 - 609kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.3g 塩分 2.8g カステラ 86kcal	16 ご飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬け 蓮根のおかか煮 大根の塩昆布和え フルーツ I総計 - 487kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.0g 塩分 3.0g ようかんロール 86kcal	17 ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 根菜の煮物 マカニシサラダ フルーツ I総計 - 519kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.9g 塩分 2.9g パパロア 83kcal	18 けんちんうどん 茄子の味噌炒め キャベツのゆかり和え フルーツ I総計 - 436kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.8g 塩分 2.9g コーヒーゼリー 71kcal	19 ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ煮 ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ I総計 - 550kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.8g 塩分 2.1g おやつセレクト 91kcal	20 ご飯 味噌汁 鱈の柚香焼き さつま揚げの炒め物 青菜の胡麻和え 煮豆 I総計 - 538kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.4g 塩分 2.9g 黒糖まんじゅう 90kcal
22 ご飯 鮭のクリームシチュー 豆苗と卵の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ I総計 - 558kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.7g 塩分 2.6g ヨーグルトケーキ 70kcal	23 リクエストメニュー かき揚げ丼 味噌汁 里芋のそぼろあん ほうれん草の白和え フルーツ I総計 - 539kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.8g 塩分 2.7g もみじ饅頭 100kcal	24 ご飯 味噌汁 カレイの照焼き 蓮根の落とし揚げ 胡瓜の酢の物 煮豆 I総計 - 487kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.3g 塩分 3.3g かすてら饅頭 77kcal	25 ご飯 中華スープ ミート野菜甘酢あんかけ ニラともやしの炒め物 青梗菜の錦和え フルーツ I総計 - 480kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.8g 塩分 2.0g 紅茶ケーキ 62kcal	26 郷土汁(岡山県) ご飯 きびだんご汁 ホキのマヨネーズ焼き がんもの煮物 白菜の柚子醤油和え I総計 - 498kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.3g 塩分 2.5g ゼリー 62kcal	27 ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 大学芋 きのこのおろし和え 漬物 I総計 - 494kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.9g 塩分 2.8g レモンケーキ 66kcal
29 ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ピーフンソテー もやしの和え物 フルーツ I総計 - 587kcal 蛋白質 22.7g 脂質 20.0g 塩分 2.7g 喫茶ケーキ 111kcal	30 ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の和え物 フルーツ I総計 - 470kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.4g 塩分 2.4g おやつセレクト 84kcal				

献立は発注等の都合により、変更する事があります。