

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 ご飯 コーンスープ 鶏肉のトマト煮 マカニッシュパルテ 海藻サラダ フルーツ I総計 - 460kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.4g 塩分 2.3g チョコバウム 97kcal	2 ゆかりご飯 すまし汁 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 - 525kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.6g 塩分 3.0g ミルク風くすもち 103kcal	3 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 - 447kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.2g 塩分 2.5g 炭酸まんじゅう 63kcal	4 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 中華サラダ フルーツ I総計 - 570kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.5g 塩分 2.0g 蒸しパン 103kcal	5 ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 切干大根の煮物 春菊のピーナッツ和え フルーツ I総計 - 421kcal 蛋白質 22.6g 脂質 5.6g 塩分 3.0g ゼリー 63kcal
	7 ごはん 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 - 441kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.3g 塩分 2.3g 水ようかん 73kcal	8 かき揚げ 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 - 512kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.9g 塩分 2.7g フルーチェ 48kcal	9 ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 蒸し南瓜 春菊のポン酢和え フルーツ I総計 - 442kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.3g 塩分 2.4g 味噌饅頭 61kcal	10 世界の料理 ご飯 コンソメスープ ミラノ風カツレツ スパゲティソテー 野菜サラダ フルーツ I総計 - 585kcal 蛋白質 20.0g 脂質 21.7g 塩分 1.6g 黒糖ケーキ 66kcal	11 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 - 459kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.4g 塩分 2.7g ケーキ 129kcal
14 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 - 585kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.3g 塩分 2.8g カステラ 86kcal	15 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 - 446kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.0g 塩分 3.0g おやつセレクト 79kcal	16 ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 根菜の煮物 マカロニサラダ フルーツ I総計 - 497kcal 蛋白質 13.4g 脂質 12.9g 塩分 2.9g 喫茶ケーキ 110kcal	17 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 - 433kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.8g 塩分 3.0g コーヒーゼリー 71kcal	18 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 - 523kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.0g 塩分 2.0g ようかんロール 86kcal	19 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 - 517kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.6g 塩分 3.0g 黒糖まんじゅう 90kcal
21 ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 車麩の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ I総計 - 432kcal 蛋白質 22.7g 脂質 3.9g 塩分 2.7g ヨーグルトケーキ 70kcal	22 リクエストメニュー ご飯 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 - 602kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.7g 塩分 2.9g もみじ饅頭 100kcal	23 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 - 473kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.3g 塩分 3.2g じゃがいも 64kcal	24 ご飯 中華スープ ミートボールの甘酢あんかけ ニラともやしの炒め物 青梗菜の錦和え フルーツ I総計 - 449kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.7g 塩分 2.3g 紅茶ケーキ 62kcal	25 ご飯 味噌汁 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 フルーツ I総計 - 464kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 2.7g ゼリー 62kcal	26 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 - 469kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.8g 塩分 2.9g 喫茶ケーキ 110kcal
28 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 - 570kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.0g 塩分 2.7g 杏仁豆腐 86kcal	29 ご飯 味噌汁 鱈のきのこ焼き 野菜煮豆 小松菜の辛子和え 佃煮 フルーツ I総計 - 423kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.0g 塩分 3.7g あんぱん 103kcal	30 ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン キャベツとサのり 温野菜サラダ 胡麻風味 フルーツ I総計 - 460kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.6g 塩分 1.5g 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。