


〇〇11月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
		ご飯 コンソメスープ(もやし・さや) ハンバーグデミソースかけ 青梗菜の炒め コールスローサラダ カクテル缶 エネルギー・塩分 515 2.7 パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0	ご飯 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 鶏肉のさっぱり煮 南瓜含め煮 白菜のゆかり和え みかん缶 446 2.9	ちらし寿司 すまし汁(花魁・みつば) 炒り豆腐 春菊の黄菊和え 黄桃缶 522 3.1	ご飯 中華スープ(玉葱・わかめ) 豚肉の焼肉 さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 漬物 444 2	ご飯 味噌汁(キャベツ・万葱) 魚の胡麻照り焼き(鯖) 五目豆煮 おろしのポン酢和え パイン缶 464 2.8	
		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
昼食	菜飯 味噌汁(麩・さや) ミックスフライ(鶏・コロッケ) 卵とじ インゲンのドレッシング和え 漬物 エネルギー・塩分 589 4.2	ご飯 味噌汁(里芋・えのき) 魚のおろしあんかけ(たら) 白菜の炒め煮 ブロccoliのミモザサラダ パイン缶 469 3.2	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ご飯 味噌汁(大根・揚げ) ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーサラダ 黄桃缶 選択A 484 3.1 選択B 504 3.3	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・葱) 生揚げの中華味噌炒め シューマイ 大根サラダ みかん缶 533 3.1	ご飯 味噌汁(玉葱・もやし) 魚の生姜焼き(鯖) 切り昆布煮付け 春菊の胡麻だれ和え カクテル缶 467 3.6	けんちんうどん 厚焼き玉子 和風サラダ 黄桃缶 483 3.4	
3時	ブテドッグブレン、紅茶 エネルギー・塩分 90 0.1	黒糖まんじゅう、緑茶 エネルギー・塩分 87 0.3	メーブルブテケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 97 0	ゼリー、紅茶 エネルギー・塩分 73 0	フルーチェ、紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	あんぱん、緑茶 エネルギー・塩分 116 0.3	
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
昼食	A 魚のマヨネーズ焼き(カレイ) B 魚の野菜あんかけ ご飯 味噌汁(南瓜・揚げ) レンコン炒め煮 小松菜のなめたけ和え 黄桃缶 選択A 499 2.9 選択B 490 3.1	ご飯 中華スープ(ほうれん草・葱) 豆腐のうま煮 ギョーザ もやしのナムル 漬物 488 2.7	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) かき揚げ 里芋のそぼろあん 青梗菜の柚子風味和え カクテル缶 521 3	ご飯 味噌汁(麩・わかめ) 豚肉と野菜の炊き合わせ ピーマンのピリ辛炒め マカロニサラダ パイン缶 558 3.4	チキンカレー コンソメスープ(チンゲン菜・まいたけ) ツナサラダ 福神漬 黄桃缶 561 3.7	ご飯 すまし汁(豆腐・みつば) 鯖の味噌煮 ほうれん草ときこの炒め とろろ芋 漬物 495 3.4	
3時	たいやき、緑茶 エネルギー・塩分 93 0.1	ゼリー、紅茶 エネルギー・塩分 73 0	吹雪まんじゅう、緑茶 エネルギー・塩分 74 0	プリン、紅茶 エネルギー・塩分 90 0	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	ブテドッグブレン エネルギー・塩分 90 0.1	
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
昼食	ご飯 中華スープ(白菜・しいたけ) 豚肉の細切り炒め 湯豆腐 南瓜サラダ カクテル缶 エネルギー・塩分 463 2.7	A 鶏肉の梅香焼き B 鶏肉の青しそ焼き ご飯 味噌汁(大根・揚げ) じゃが芋ベーコン炒め ほうれん草のピーナッツ和え 黄桃缶 選択A 557 3.1 選択B 547 3.2	ご飯 味噌汁(里芋・葱) 魚のタルタルソースかけ(たら) 切干大根の煮物 ブロccoliのドレッシング和え みかん缶 466 2.6	ソースカツ丼 味噌汁(豆腐・なめこ) 白菜の煮浸し 春雨とわかめの酢の物 カクテル缶 583 3.4	ご飯 すまし汁(麩・みつば) 魚の塩焼き(秋刀魚) ナスの味噌炒め インゲンのおかか和え みかん缶 513 2.5	ご飯 味噌汁(もやし・さや) 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青梗菜の胡麻和え 黄桃缶 512 3.4	
3時	パームクーヘン、紅茶 エネルギー・塩分 97 0.0	フルーチェ、紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	パンケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	フルーツヨーグルト、紅茶 エネルギー・塩分 72 0.1	たいやき、緑茶 エネルギー・塩分 93 0.1	ロールケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 103 0	
		28(月)	29(火)	30(水)			
昼食	ご飯 味噌汁(南瓜・葱) 親子煮 もやしの炒め物 ほうれん草の磯和え カクテル缶 482 3.4	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ムニエルクリームソース(ます) 大根の田舎煮 春菊の辛子和え 黄桃缶 484 3.6	里芋の炊き込みご飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 豆腐ハンバーグのあんかけ ひじき煮 コーンサラダ 漬物 527 3.6				
3時	黒糖まんじゅう、緑茶 エネルギー・塩分 87 0.2	プリン、紅茶 エネルギー・塩分 90 0	ショコラブテケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 97 0				

七五三

3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子の成長をお祝いする日。11月15日に行われる。子供たちは晴れ着に身を包み、家族そろって神社に参拝する習慣があります。また、たわわな秋の実りを祝う「収穫祭」の日でもあり、神様に感謝を捧げ、健やかな成長を祈願します。

栗

野山が赤く色づいてくると、つやつやした栗が出回り始めます。日本の栗は海外のものに比べると、全般的に大粒で風味が良いと言われており「栗の能、腎補うて気をば増し、胃腸腰脚骨を強うす」と栄養豊富で貴重な食材とされてきました。焼き栗や栗ごはんなど、秋の味覚を味わえます



\*都合により献立を変更することがあります。