

〇〇 11月献立表 〇〇

豊玉デイサービス

				1 (金)		2 (土)	
屋食						ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース 《郷土料理》芋煮 大根サラダ みかん缶 エネルギー・塩分 468 2.7	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え カクテル缶 エネルギー・塩分 421 2.9
3時						フルーチェ・紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 113 0
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
屋食	ごはん 中華スープ 生揚げの中華味噌炒め シューマイ ごぼうサラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 499 3	ごはん 味噌汁 さわらの生姜焼き 切り昆布煮付け 白菜の甘酢和え みかん缶 エネルギー・塩分 421 3.6	A 鶏肉のケチャップ煮 B 鶏肉のクリーム煮 ごはん 玉子スープ ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 選択A 458 2.9 選択B 473 3.1	ごはん 味噌汁 白身フライとコロケ 里芋のそぼろ煮 青梗菜の柚子風味和え 漬物 エネルギー・塩分 439 3.2	菜飯 味噌汁 かれいの煮付け 野菜炒め インゲンのマヨ和え カクテル缶 エネルギー・塩分 442 3.5	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 大根のかにあんかけ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 エネルギー・塩分 458 3.3	
3時	まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1	メープルケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2	ゼリー・紅茶 エネルギー・塩分 73 0	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	手作り蒸しパン・紅茶 エネルギー・塩分 122 0.2	あんぱん・ほうじ茶 エネルギー・塩分 105 0.1	
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
屋食	ごはん かき玉スープ 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し ほうれん草のナムル カクテル缶 エネルギー・塩分 496 3.6	《リクエスト》チキンカレーライス コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け パイン缶 エネルギー・塩分 509 3	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き レンコンの煮物 インゲンの胡麻和え みかん缶 エネルギー・塩分 501 3.3	A たらのタルタルソースかけ B たらの甘酢あんかけ ごはん 味噌汁 南瓜含め煮 オクラのなめたけ和え 漬物 選択A 442 3.3 選択B 399 3.1	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き がんもの煮物 もやしとにらの和え物 黄桃缶 エネルギー・塩分 471 3.1	ごはん すまし汁 《リクエスト》鯖の味噌煮 キャベツの甘酢炒め とろろ芋 パイン缶 エネルギー・塩分 478 2.9	
3時	プリン・紅茶 エネルギー・塩分 89 0	まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0	プチドック・紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	ショコラケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	たいやき・ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
屋食	ごはん 味噌汁 《リクエスト》かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 みかん缶 エネルギー・塩分 456 3.1	A 鶏肉の胡麻焼き B 鶏肉のチーズ焼き ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 青梗菜のピーナツ和え 黄桃缶 選択A 470 3.5 選択B 459 3.6	スパゲティ ミートソース コンソメスープ キャベツの彩りサラダ カクテル缶 エネルギー・塩分 445 3	里芋の炊き込みご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵と野菜の炒め物 大根のしそ和え パイン缶 エネルギー・塩分 502 3.8	ごはん すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き じゃが芋のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー・塩分 459 3.2	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ みかん缶 エネルギー・塩分 540 3	
3時	クリームパン・紅茶 エネルギー・塩分 131 0.1	ロールケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 113 0	手作り芋ようかん・ほうじ茶 エネルギー・塩分 99 0.2	メープルケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 104 0.2	まんじゅう・ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0.1	フルーチェ・紅茶 エネルギー・塩分 56 0.2	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
屋食	ごはん 味噌汁 親子煮 金平ごぼう 青梗菜の胡麻ドレ和え カクテル缶 エネルギー・塩分 505 2.9	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし インゲンの辛子和え みかん缶 エネルギー・塩分 463 5.1	ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し 春雨の酢の物 パイン缶 エネルギー・塩分 506 3.5	A 《リクエスト》さばの竜田揚げ B さばの塩焼き ごはん 味噌汁 ひじき煮 キャベツのしそ和え 黄桃缶 選択A 446 3.5 選択B 431 3.6	ごはん コンソメスープ チキンムニエル ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ カクテル缶 エネルギー・塩分 469 2.5	ごはん けんちん汁 プリの照り焼き 南瓜含め煮 青梗菜の酢味噌和え 漬物 エネルギー・塩分 499 2.5	
3時	プチドック・紅茶 エネルギー・塩分 100 0.1	たいやき・ほうじ茶 エネルギー・塩分 106 0	パンケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 87 0.2	ゼリー・紅茶 エネルギー・塩分 73 0	ショコラケーキ・紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	プリン・紅茶 エネルギー・塩分 89 0	

勤労感謝の日(11月23日)

日本では古くから、新米の収穫が一段落するこの時期に、豊作と1年の感謝を神様に捧げる「新嘗祭」が行われてきました。1948年に制定された憲法で「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」日として、祝日になりました。

鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理。北海道の漁師町の名物料理である。「ちゃんちゃん」の語源には、おとうちゃんが料理するから、料理をする時の音、漁師が身にまとっていたちゃんちゃんこなどの諸説があるそうです。



*都合により献立を変更することがあります