

〇〇 11 月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	ごはん かき玉スープ 肉団子のケチャップ炒め 湯豆腐 インゲンの辛子和え 漬物 I kcal 塩分 473 4	鮭ちらし寿司 すまし汁 炒り豆腐 春菊の黄菊和え フルーツ みかん缶 I kcal 塩分 433 3.1	ごはん 味噌汁 松風焼き レンコンの煮物 小松菜のドレッシング和え 漬物 I kcal 塩分 484 3.1	ごはん わかめスープ 鶏肉チーズ焼 ニラ玉 キャベツきゅうりのサラダ 漬物 I kcal 塩分 481 2.7	ごはん コンソメスープ ハンバーグデミソース もやしのカレー炒め 大根サラダ 漬物 I kcal 塩分 430 2.8	ごはん 味噌汁 たらのコーンマヨ焼き がんもの煮物 もやしとにらのお浸し みかん缶 I kcal 塩分 488 3
3時	まんじゅう I kcal 塩分 69 0	プリン I kcal 塩分 94 0.1	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	どらやき I kcal 塩分 100 0	フルーチェ I kcal 塩分 56 0.2	プチドック I kcal 塩分 112 0.2
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	ごはん 中華スープ 《リクエスト》八宝菜 南瓜のレモン煮 ほうれん草のナムル 漬物 I kcal 塩分 523 3.5	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 漬物 I kcal 塩分 422 3.5	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き 卵と野菜の炒め物 もやしとにらの和え物 漬物 I kcal 塩分 434 3	ごはん 《リクエスト》のっぺ汁 白身フライとコロケ 大根のかにあんかけ 小松菜の柚子風味和え 漬物 I kcal 塩分 445 3.3	《熊本県郷土料理》高菜飯 味噌汁 かれの煮付け 野菜炒め インゲンのマヨ和え フルーツ I kcal 塩分 488 3.2	ごはん 味噌汁 豚肉カレー風味炒め 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 漬物 I kcal 塩分 535 3.2
3時	抹茶ワッフル I kcal 塩分 94 0.1	おはぎ I kcal 塩分 45 0	ゼリー I kcal 塩分 73 0	パンケーキ I kcal 塩分 83 0.2	バウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 69 0
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 青梗菜のナムル とろろ芋 漬物 I kcal 塩分 434 3	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉だれ炒め 餃子 中華サラダ 漬物 I kcal 塩分 546 2.9	A ますのタルタルソース B ますのトマトソース 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 533 3.4 選択B 501 4.1 I kcal 塩分 441 3.3	ごはん 味噌汁 豆腐の旨煮 茄子の揚げ出し インゲンの胡麻和え フルーツ I kcal 塩分 514 3.7	《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 黄桃缶 I kcal 塩分 497 3.3	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 I kcal 塩分 455 3.1
3時	ショコラプチケーキ I kcal 塩分 107 0.3	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	ところてん I kcal 塩分 8 0.2	プリン I kcal 塩分 94 0.1	コーヒーゼリー I kcal 塩分 91 0	メープルプチケーキ I kcal 塩分 104 0.2
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	《リクエスト》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 フルーツ I kcal 塩分 436 3	A 鶏肉梅ソース B 鶏肉柚子ソース ごはん 味噌汁 切り干し大根の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 漬物 選択A 470 3.9 選択B 482 3.6 I kcal 塩分 441 3.3	ごはん 味噌汁 かき揚げ 湯豆腐 ブロッコリーの和え物 漬物 I kcal 塩分 441 3.3	さつま芋の炊き込みご飯 味噌汁 和風ハンバーグ がんもの煮物 大根のしそ和え みかん缶 I kcal 塩分 533 4.3	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 漬物 I kcal 塩分 501 3.4	ごはん 玉子スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー もやしサラダ パイン缶 I kcal 塩分 467 3.3
3時	シュークリーム I kcal 塩分 100 0.1	ドームケーキ I kcal 塩分 132 0	バウムクーヘン I kcal 塩分 135 0.2	クレープ I kcal 塩分 101 0.1	今川焼き I kcal 塩分 106 0.2	フルーチェ I kcal 塩分 56 0.2
	29 (月)	30 (火)				
昼食	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 I kcal 塩分 489 3.3	ごはん すまし汁 ますのちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし キャベツのゆかり和え 漬物 I kcal 塩分 458 3.3				
3時	プチドック I kcal 塩分 112 0.2	まんじゅう I kcal 塩分 69 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。

むかご

ころころとかわいい【むかご】は、山芋の葉の付け根にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことです。ささっとすすいでゆでるだけ、ご飯に入れて一緒に炊くだけで、おいしく食べられます。地域によっては「ぬかご」とも言うのだとか。呼び方も土地ごとにさまざまです。栄養は山芋とほぼ同じで、実は山芋よりも高い栄養価を持っていたりもするのです。日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。さらに皮ごと食べることができるので、繊維も摂取することができます。



* 都合により献立を変更することがあります