



11月献立表

※表示の栄養量は常食ごはん 200g のものです。

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)	常食・(軟菜食)
朝食	みそ汁 厚焼き卵 フルーツ ふりかけ (ねりもの) 牛乳	みそ汁 鮭の塩焼き フルーツ 味のり (ねりもの) 牛乳	みそ汁 アジの塩焼き フルーツ ねりもの 牛乳	みそ汁 スクランブルエッグ フルーツ ふりかけ (ねりもの) 牛乳	みそ汁 白菜の旨煮 フルーツ ねりもの 牛乳	みそ汁 コンソメ煮 フルーツ ふりかけ (ねりもの) 牛乳	みそ汁 五目揚げ (はんぺん煮付け) フルーツ ねりもの 牛乳
	644kcal	633kcal	689kcal	656kcal	568kcal	634kcal	690kcal
昼食	ミルフィーユカツ (豚肉と白菜の旨煮) グリーンサラダ (焼きなす) デザート	五目チャーハン (和風ハンバーグ) おろしあん 春雨中華和え デザート	鶏と木の実のソテー (鶏肉と野菜の炒め物) キャベツとしらすの 青じそ和え デザート	豚じゃが キウリの梅ドレッシング (キャベツの梅和え) デザート	茄子と挽肉のカレー (豆腐の肉味噌かけ) 豆と水菜のサラダ (豆とトマトと大根サラダ) デザート	鮭の味噌焼き 南瓜の鶏そぼろあん ふりかけ (ねりもの) デザート	きつねうどん (鯖の味噌漬け) 小松菜お浸し デザート
	660kcal	684kcal	734kcal	699kcal	808kcal	648kcal	517kcal
夕食	鯖の蒲焼き キャベツのそぼろ炒め フルーツ ふりかけ	赤魚味噌漬け タコのハーブ炒め (エビのハーブ炒め) フルーツ (ねりもの)	かひの野菜あんかけ 金平ごぼう (金平大根) ふりかけ (ねりもの)	鯖マヨパン粉焼き ブロッコリーと蒸し鶏の サラダ フルーツ (ねりもの)	鯖の煮付け 炒り豆腐 ふりかけ (ねりもの)	焼売 ひじきの五目煮 (茄子と揚げの煮付け) フルーツ (ねりもの)	鶏肉マスタード焼き モヤシとキャベツの中華和え (キャベツと平天中華和え) フルーツ (ねりもの)
	616kcal	643kcal	552kcal	699kcal	688kcal	646kcal	702kcal
計	1920kcal	1960kcal	1975kcal	2054kcal	2064kcal	1928kcal	1909kcal

※都合により献立を変更させて頂くことがあります。こちらの献立表は掲示用です。ご入用の方はスタッフまでお声かけ下さい。