

平成29年 11 月 月 間 献 立 表

拾六町デイサービスセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | 赤飯・赤魚の煮付け 炒り豆腐 もやしと胡瓜のごま和え 味噌汁・漬物 (抹茶饅頭) | ご飯・えび卵 ぜんまいの甘辛炒め 蒸なすの酢の物 清汁・柿 (パインケーキ) | ナポリタン・おにぎり ポテトとアスパラのソテー 野菜サラダ・キーウィフルーツ 卵とほうれん草のスープ (ぜんざい) | ご飯・あじの中華あんかけ シュウマイ 春雨サラダ 白菜の中華スープ・黄桃缶 (牛乳寒天) |
| | | エネルギー:631kcal 塩分:4.3g | エネルギー:650kcal 塩分:2.8g | エネルギー:720kcal 塩分:2.8g | エネルギー:627kcal 塩分:2.4g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ご飯・たらのカレムニエル ポテトのソテー シーチキンサラダ 味噌汁・梅・九ちゃん漬 (豆腐饅頭) | ご飯・茹で豚のごまだれかけ がんもの含め煮 ほうれん草のわさび和え 清汁・オレンジ (黒糖レーズン蒸しパン) | ご飯・焼き肉 南瓜の含め煮 胡瓜とセロリの酢の物 味噌汁・漬物 (たこ焼き) | ご飯・鮭の塩焼き ごぼうと丸天のきんぴら 春菊の白和え 味噌汁・漬物 (ピーチムース) | ご飯・鱈の香味焼き さつま芋の煮物 オクラのおかか和え 清汁・みかん缶 (プリン) | ご飯・鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとえのきのソテー かにと大豆のサラダ 味噌汁・漬物 (フルーツクレープ) |
| エネルギー:699kcal 塩分:3.8g | エネルギー:672kcal 塩分:2.4g | エネルギー:606kcal 塩分:4.6g | エネルギー:631kcal 塩分:3.9g | エネルギー:594kcal 塩分:2.7g | エネルギー:683kcal 塩分:3.5g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯・照り焼き豆腐ハンバーグ 茄子のみそ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁・バナナ (羊羹) | ご飯・鯖の味噌煮 アスパラときのこの炒め物 大根の昆布茶和え 清汁・りんご (スイートポテト) | ご飯・カレイの竜田揚げ ごぼうの炒め煮 長芋の梅肉和え 味噌汁・洋梨缶 (豆腐白玉(黒蜜きな粉)) | 散らし寿司 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の和風サラダ 清汁・フルーチェ (マーブルケーキ) | ご飯・ホキのホイル焼き 三色いなりの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁・漬物 (芋あん饅頭) | ご飯・メルルーサのピカタ 蓮根の金平 卵豆腐のかにあんかけ 味噌汁・パイン (フレンチトースト) |
| エネルギー:682kcal 塩分:3.2g | エネルギー:645kcal 塩分:3.8g | エネルギー:764kcal 塩分:3.8g | エネルギー:589kcal 塩分:3.7g | エネルギー:590kcal 塩分:4.1g | エネルギー:739kcal 塩分:4g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ポークカレー 盛合せサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ・福神漬 (抹茶パウンドケーキ) | ご飯・鶏肉のレモンソースかけ ひじきの煮物 ごぼうの胡麻ダレサラダ 味噌汁・柿 (薯蕷饅頭) | ご飯・スズキのもろみ焼き 切干大根の煮物 南瓜サラダ 清汁・漬物 (アップルパイ) | ご飯・さわらの照り焼き 小松菜の煮浸し 春雨と胡瓜の酢の物 豚汁・しそ昆布 (芋ようかん) | ご飯・ポークビーンズ ガーリックポテト ブロッコリーとカリフラワーのオーロラソース コンソメスープ・梅・桜漬 (マロンババロア) | 三色丼 里芋の田楽 大徳寺なます 清汁・杏仁豆腐 (黒糖饅頭) |
| エネルギー:692kcal 塩分:3.6g | エネルギー:783kcal 塩分:2.7g | エネルギー:718kcal 塩分:3.7g | エネルギー:611kcal 塩分:3.3g | エネルギー:661kcal 塩分:3.3g | エネルギー:675kcal 塩分:3.2g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| ご飯・ホキの磯フライ 切りこぶと大豆の煮物 春菊としめじのごま和え 味噌汁・漬物 (甘納豆入り蒸しパン) | ご飯・メルルーサの黄身焼き 茄子のそぼろ煮 かぶの柚子香和え 味噌汁・漬物 (ブラマンジェ) | ご飯・ポトフ いんげんとしめじのソテー 海藻サラダ マンゴー (きんとん) | ご飯・豚すき焼き アスパラのカレー炒め かにとキャベツの酢の物 味噌汁・カクテル缶 (南瓜饅頭) | | |
| エネルギー:639kcal 塩分:3.7g | エネルギー:606kcal 塩分:3.7g | エネルギー:708kcal 塩分:2.3g | エネルギー:648kcal 塩分:3.1g | | |

おやつ栄養成分は含まれています。