



# 11月 × ニュース表

デイサービスセンター ケアマクス笹原

				1 (金)
				ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 すまし汁 バナナ  エネルギー 598 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 24.5 g 塩分 3.1 g
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 [付] ブロccoli ジャーマンポテト サラダ コンソメスープ りんご  エネルギー 495 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 18.9 g 塩分 2.1 g	ご飯 味噌かつ [付] キャベツ (ポイル) 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ  エネルギー 592 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 18.5 g 塩分 2.4 g	豚丼 金平れんこん もやしの和え物 味噌汁 バナナ  エネルギー 552 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 21.8 g 塩分 3.5 g	カレーライス 大根サラダ あわせるゼリー  エネルギー 554 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 19.2 g 塩分 2.4 g	醤油ラーメン ごぼうと牛肉の炒り煮 青菜のサラダ バナナ  エネルギー 494 kcal 脂質 11.9 g たんぱく質 19.3 g 塩分 4 g
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
ご飯 ぶりの照り焼き [付] 甘酢生姜 大根の煮付け もやしのお浸し 味噌汁 果物 (キウイ)  エネルギー 589 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 28.4 g 塩分 3.6 g	ご飯 エビチリ かに豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ オレンジ  エネルギー 599 kcal 脂質 17.9 g たんぱく質 18.1 g 塩分 2.6 g	ご飯 豚キムチ 炊き合わせ 切干の中華和え すまし汁 バナナ  エネルギー 529 kcal 脂質 12 g たんぱく質 21.7 g 塩分 3.1 g	ご飯 ミートローフ [付] ブロccoli きのこソテー コールスロー コンソメスープ りんご  エネルギー 548 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 20.8 g 塩分 2.3 g	たぬきそば じゃが芋そぼろ煮 胡瓜の酢の物 バナナ  エネルギー 498 kcal 脂質 7.2 g たんぱく質 19.8 g 塩分 3.9 g
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
菜飯 豚肉の土佐炒め 大根の旨煮 ひじきのサラダ すまし汁 りんご  エネルギー 503 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 19.9 g 塩分 4.2 g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き [付] ブロccoli 野菜の洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ バナナ  エネルギー 650 kcal 脂質 26.1 g たんぱく質 23.4 g 塩分 2.6 g	三色丼 たけのこ炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ  エネルギー 536 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 20.7 g 塩分 3.5 g	ご飯 さばの塩焼き 付) 大根おろし じゃが芋の煮付け 塩昆布和え すまし汁 果物 (キウイ)  エネルギー 511 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 22.5 g 塩分 2.8 g	きつねうどん 厚揚げ田楽 なすの華風浸し りんご  エネルギー 488 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 20.1 g 塩分 4.7 g
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
ご飯 ほきのムニエル [付] アスパラ スパゲッティソテー 白菜サラダ コーンスープ バナナ  エネルギー 582 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 22.3 g 塩分 3.6 g	ご飯 鶏肉の照り焼き [付] ブロccoli れんこん土佐炒め さつま芋サラダ 味噌汁 キウイフルーツ  エネルギー 564 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 18.7 g 塩分 2.2 g	炊き込みご飯 鯖の西京焼き 甘酢生姜 じゃが芋の煮つけ 青菜のきのこ和え すまし汁  エネルギー 534 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 25.6 g 塩分 3.9 g	ご飯 鶏肉から揚げ [付] キャベツ (ポイル) 青菜とエビの中華炒め アスパラサラダ 中華スープ オレンジ  エネルギー 560 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 23.8 g 塩分 2.4 g	和風スパゲッティ 厚揚げ田楽 ごぼうサラダ バナナ  エネルギー 540 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 19.7 g 塩分 3.7 g

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。