

11月 デイサービス献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			赤飯 旨煮 ほうれん草の浸し 豚汁	ご飯 白身魚の野菜のせ チキンサラダ ミルクスープ	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(麩)	ご飯 あじのごま酢煮 白菜のかつお和え 沢煮椀
			エネルギー 494kcal 蛋白質 22.5g 脂質 5.9g 食塩 3.7g	エネルギー 458kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.8g 食塩 1.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.6g 食塩 2.6g	エネルギー 486kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.5g 食塩 2.5g
	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 さばの煮つけ 白和え 吸物	ご飯 白身魚の照り焼き 南瓜煮つけ 呉汁	ご飯 鶏の照焼 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁(なす)	ご飯 野菜炒め チキンサラダ 冬瓜スープ	ご飯 サーモンムニエル スパゲティサラダ コーンスープ	木の葉丼 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 597kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.7g 食塩 3.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 29.6g 脂質 6.7g 食塩 3.2g	エネルギー 432kcal 蛋白質 24.9g 脂質 6.1g 食塩 3.1g	エネルギー 420kcal 蛋白質 18g 脂質 12.4g 食塩 1.1g	エネルギー 693kcal 蛋白質 25.7g 脂質 27.6g 食塩 2g	エネルギー 439kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7g 食塩 4.6g
	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 サバの揚げあんかけ キャベツの和え物 吸物(はんぺん)	ハヤシライス きゅうりのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 牛肉と大根の旨煮 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁(豆腐)	赤飯 さわらの照り焼き 五目豆 きのこ汁	ご飯 ハンバーグきのこソース ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯 鮭の塩こうじ焼 キャベツのかつお和え デザートムース
	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.7g 食塩 2.7g	エネルギー 518kcal 蛋白質 16g 脂質 11.5g 食塩 2.5g	エネルギー 417kcal 蛋白質 17.7g 脂質 6.1g 食塩 2.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 27.8g 脂質 10.7g 食塩 3.8g	エネルギー 518kcal 蛋白質 19g 脂質 18g 食塩 2.6g	エネルギー 451kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.3g 食塩 1.7g
	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 肉じゃが ほうれん草くるみあえ 粕汁	散らし寿司 豆腐の野菜あんかけ 赤だし	チキンライス マカロニサラダ グリーンピースのスープ	ご飯 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ご飯 赤魚の煮つけ 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁(なす)	ご飯 鯖の味噌煮 ひじき豆 かき卵汁
	エネルギー 472kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.1g 食塩 2.6g	エネルギー 406kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.5g 食塩 4.2g	エネルギー 550kcal 蛋白質 17g 脂質 18.4g 食塩 2.5g	エネルギー 478kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.2g 食塩 2.2g	エネルギー 398kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.7g 食塩 3.1g	エネルギー 527kcal 蛋白質 28.7g 脂質 16g 食塩 3.7g
	27	28	29	30		
昼食	ご飯 さけのパン粉焼き かぼちゃサラダ 人参スープ	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 中華風コーンスープ	ご飯 カレーの揚げ浸し きんぴらごぼう 味噌汁	カレーライス さつま芋サラダ バナナヨーグルト		
	エネルギー 733kcal 蛋白質 24.7g 脂質 31.8g 食塩 2g	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	エネルギー 591kcal 蛋白質 20.4g 脂質 24.6g 食塩 2.6g	エネルギー 653kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.1g 食塩 2.6g		