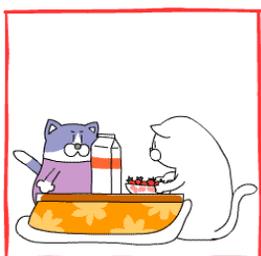


11月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|--|---|
| | |  | | | 1日 (554Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・厚揚げと野菜の煮物 ・胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.4g 塩分 2.7g |
| 3日 お 休 み | 4日 (559Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋もそぼろあん ・ぬた和え ・のっぺい汁 ・果物 P 23.6g F 13.3g 塩分 3.3g | 5日 (525Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.6g 塩分 3.6g | 6日 (538Kcal) ・三色丼 ・大根のおかか煮 ・胡瓜の酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 23.5g F 11.9g 塩分 3.1g | 7日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮付け ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 11.2g 塩分 3.1g | 8日 (597Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.0g F 13.8g 塩分 3.4g |
| 10日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・炒めなます ・野菜の揚げ出し ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 2.9g | 11日 (580Kcal) ・オムライス ・じゃが芋のカレー炒め ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.5g 塩分 3.3g | 12日 (542Kcal) ・菜めし ・五目厚焼き玉子 ・青菜のジャコ煮 ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.2g 塩分 3.2g | 13日 (571Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚のもみじ揚げ ・青菜のさっと煮 ・おろし酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 11.5g 塩分 3.2g | 14日 (578Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・南瓜のミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 2.6g | 15日 (521Kcal) ・赤飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.4g 塩分 3.4g |
| 17日 (598Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.0g | 18日 (572Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.4g 塩分 3.2g | 19日 (551Kcal) ・御飯 ・魚のつけ焼き ・ふろふき大根 ・ニラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 12.9g 塩分 2.9g | 20日 (520Kcal) ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 3.4g | 21日 (532Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・青菜のピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.0g | 22日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 12.7g 塩分 2.8g |
| 24日 (550Kcal) お 休 み | 25日 (547Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.0g 塩分 3.1g | 26日 (583Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷と林檎の煮物 ・ブロッコリーの和え物 ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.5g 塩分 3.0g | 27日 (524Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.0g F 13.9g 塩分 3.4g | 28日 (581Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・里芋の味噌かけ ・変わり金平 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.4g 塩分 3.0g | 29日 (588Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・肉野菜炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.8g 塩分 2.4g |



朝夕は、気温がぐんと下がって、温かい食べ物が恋しい季節になりました。今月の旬の野菜は、白菜、ほうれん草、牛蒡、大根、里芋、果物は、林檎、柿などです。

冷凍野菜問題について世間で騒がれておりますが、当センターでは、多少割高になりますが、国産の生鮮野菜を使用しております。安全で美味しいお食事をお出ししていけるよう努力して参りますので、ご安心ください。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。