

月間献立表

令和1年11月

						2019年11月1日(金)	2019年11月2日(土)
朝食	E P F S					米飯 かじきの香草揚げ 大根の肉みそかけ いんげんの胡麻マヨネーズ和え 吸い物	米飯 回鍋肉 はるさめの中華風酢の物 さつまいもの甘辛あん 中華スープ
						632kcal	523kcal
						31.8g	20.0g
						21.7g	14.2g
		E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分				2.9g	2.9g
		2019年11月4日(月)	2019年11月5日(火)	2019年11月6日(水)	2019年11月7日(木)	2019年11月8日(金)	2019年11月9日(土)
朝食	E P F S	三色丼 えび茶巾の豆腐あん きんぴら炒め煮 吸い物	米飯 あまだいら漬焼き やわらかから揚げ甘酢あん キャベツとささみの和え物 吸い物	米飯 ハムカツ&野菜コロッケ マカロニサラダ きざみたくあん 味噌汁	塩ラーメン しゅうまい 杏仁豆腐	米飯 牛肉と玉ねぎのケチャップ炒め かぼちゃのサラダ コンポート(白桃缶) 味噌汁	米飯 太刀魚のゆず西京焼き 揚げだし豆腐おろし添え ほうれん草とまいたけのお浸し 味噌汁
		504kcal	366kcal	591kcal	427kcal	568kcal	419kcal
		19.3g	22.4g	14.7g	24.1g	19.0g	21.2g
		17.2g	4.0g	20.6g	9.9g	19.3g	10.5g
		2.7g	2.5g	3.6g	3.2g	2.8g	2.8g
		2019年11月11日(月)	2019年11月12日(火)	2019年11月13日(水)	2019年11月14日(木)	2019年11月15日(金)	2019年11月16日(土)
朝食	E P F S	米飯 ぶり大根 もやし炒め わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	米飯 かに玉風甘酢あん 白菜のお浸し マンゴープリン 中華スープ	米飯 カツカレー トマトのタルタルサラダ フルーツ和え コンソメスープ	米飯 ほきのムニエルおろしソース ブロッコリーのかにあん 炒り豆腐 けんちん汁	米飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 大根と豆腐ナゲットの煮物 キャベツと帆立の和え物 味噌汁	米飯 擬製豆腐 春菊胡麻和え きのこのバターいため 味噌汁
		505kcal	458kcal	594kcal	499kcal	479kcal	427kcal
		23.6g	19.6g	18.4g	28.2g	23.0g	20.7g
		16.8g	13.2g	17.3g	12.0g	14.7g	12.3g
		3.0g	3.5g	3.0g	4.1g	3.6g	2.9g
		2019年11月18日(月)	2019年11月19日(火)	2019年11月20日(水)	2019年11月21日(木)	2019年11月22日(金)	2019年11月23日(土)
朝食	E P F S	米飯 すずきの和風ムニエル かぶの煮物ぎんあん 金時煮豆 味噌汁	米飯 酢豚 錦糸シュウマイ おくらとめかぶの和え物 中華スープ	米飯 さばの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ ブロッコリーとかにかまのマヨネーズ和え 味噌汁	米飯 鶏肉の山椒焼き 切り干し大根とさつまいもの炒め煮 いんげん胡麻和え 吸い物	米飯 かにと豆腐の旨煮 白菜と竹輪の中華炒め カリフラワー甘酢 中華スープ	ちらしずし てんぷら 茶碗蒸し 吸い物
		419kcal	590kcal	559kcal	438kcal	426kcal	472kcal
		21.2g	18.9g	30.3g	19.8g	21.3g	19.9g
		4.0g	22.7g	21.5g	13.1g	10.8g	14.7g
		3.1g	3.6g	2.9g	2.1g	3.7g	2.5g

月間献立表

令和1年11月

		2019年11月25日(月)	2019年11月26日(火)	2019年11月27日(水)	2019年11月28日(木)	2019年11月29日(金)	2019年11月30日(土)
昼食		米飯 チキン南蛮 魚河岸揚げとかぶの煮物 とまととザーサイの和え物 味噌汁	米飯 さばの味噌煮 さつまいものはちみつバター和え 白菜としめじのわさび和え 吸い物	カレーうどん 白菜とハムの和え物 フルーツ (アップルマンゴー)	米飯 麻婆豆腐 かぶのしそ風味 水餃子 中華スープ	米飯 魚の葱みそ焼き 高野豆腐と大根の煮物 白菜ときゅうりの浅漬け 吸い物	米飯 手作りコロッケ 大根の甘酢生姜和え ベーコンソテー 味噌汁
	栄養量	E 563kcal P 23.1g F 21.8g S 3.1g	478kcal 19.5g 10.9g 2.4g	494kcal 18.1g 12.6g 3.4g	479kcal 20.0g 13.7g 3.7g	385kcal 20.2g 5.8g 2.7g	556kcal 15.2g 24.3g 2.8g

★献立は都合により、変更になることがあります。



おにぎりにぎって…



おにぎりにぎって…



秋刀魚を焼いて…

9月の調理レクは、

- きのこの炊き込みご飯
- 秋刀魚の塩焼き
- やきとり
- 柿なます
- さつまいもと南瓜の味噌汁

メニューはすっかり秋ですね。

利用者の皆さんで
炊き込みご飯を
おにぎりにして、
さんまとやきとりは
ホットプレートで
焼きました。

焼きあがったらみんなでもりつけして、
秋のご飯のごはんの
できあがり。

10月のCafeは、
栗を使ってモンブラン
ロールケーキ。

秋はおいしいものだらけ。



粹Cafe10月は
モンブランロールケーキ。



できあがり！



盛り付けて…

月間献立表

令和1年11月
