

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					632kcal	523kcal
	P					31.8g	20.0g
	F					21.7g	14.2g
	S	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	504kcal	366kcal	591kcal	427kcal	568kcal	419kcal
	P	19.3g	22.4g	14.7g	24.1g	19.0g	21.2g
	F	17.2g	4.0g	20.6g	9.9g	19.3g	10.5g
	S	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	505kcal	458kcal	594kcal	499kcal	479kcal	427kcal
	P	23.6g	19.6g	18.4g	28.2g	23.0g	20.7g
	F	16.8g	13.2g	17.3g	12.0g	14.7g	12.3g
	S	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	419kcal	590kcal	559kcal	438kcal	426kcal	472kcal
	P	21.2g	18.9g	30.3g	19.8g	21.3g	19.9g
	F	4.0g	22.7g	21.5g	13.1g	10.8g	14.7g
	S	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
