

November

ケアサポートセンター十思 月間献立表 令和2年11月

		2020年11月1日(日)	2020年11月2日(月)	2020年11月3日(火)	2020年11月4日(水)	2020年11月5日(木)	2020年11月6日(金)	2020年11月7日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	昼食	米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	さつま芋ご飯 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	三色丼 ほうれんそうのピーナツ和え 黒蜜寒天 味噌汁
夕食		米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き ゴマ豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁
	栄養量	E 1442kcal P 53.6g F 45.7g S 7.9g	E 1349kcal P 52.2g F 42.4g S 7.2g	E 1240kcal P 52.0g F 36.4g S 7.8g	E 1452kcal P 50.8g F 45.7g S 5.4g	E 1484kcal P 57.0g F 47.8g S 7.6g	E 1445kcal P 63.6g F 39.9g S 6.8g	E 1280kcal P 53.4g F 28.1g S 6.6g
		2020年11月8日(日)	2020年11月9日(月)	2020年11月10日(火)	2020年11月11日(水)	2020年11月12日(木)	2020年11月13日(金)	2020年11月14日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	昼食	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒゼリー 味噌汁	米飯 油淋鶏 もやしとパプリカの中華和え フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 豚肉となすの甘辛 スパゲティーサラダ オレンジゼリー 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コンソメスープ
夕食		米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 錦糸卵とトマトの中華風サラダ フルーツ 味噌汁
	栄養量	E 1424kcal P 59.6g F 48.5g S 7.6g	E 1468kcal P 58.3g F 49.0g S 8.7g	E 1494kcal P 65.3g F 52.3g S 8.4g	E 1507kcal P 55.4g F 42.4g S 6.6g	E 1353kcal P 66.8g F 30.5g S 8.0g	E 1614kcal P 68.9g F 52.8g S 8.0g	E 1408kcal P 52.3g F 41.6g S 6.5g

	2020年11月15日(日)	2020年11月16日(月)	2020年11月17日(火)	2020年11月18日(水)	2020年11月19日(木)	2020年11月20日(金)	2020年11月21日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	米飯 豚肉のストロガノフ風 コールスローサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	洋風ちらしずし 茶碗蒸し お浸し 吸い物	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁
	米飯 魚の天ぷらさきのごあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんがんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁
	E 1575kcal P 55.1g F 54.7g S 9.7g	E 1535kcal P 58.3g F 53.2g S 7.5g	E 1309kcal P 54.0g F 36.2g S 7.2g	E 1357kcal P 55.7g F 36.5g S 7.4g	E 1396kcal P 59.1g F 30.9g S 7.9g	E 1374kcal P 49.7g F 43.2g S 7.7g	E 1250kcal P 44.2g F 27.9g S 5.7g
	2020年11月22日(日)	2020年11月23日(月)	2020年11月24日(火)	2020年11月25日(水)	2020年11月26日(木)	2020年11月27日(金)	2020年11月28日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	米飯 ヒレカツ 杏仁豆腐 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物
	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き チャプチェ チーズケーキ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚の照り焼き 厚焼き玉子 コンポート さつま芋豚汁	米飯 魚の塩焼き 南瓜と鶏ひき肉の煮物 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 春菊と大根のおかか和え コンポート 味噌汁
	E 1492kcal P 50.7g F 50.5g S 8.7g	E 1515kcal P 57.8g F 52.1g S 10.8g	E 1373kcal P 58.8g F 35.3g S 9.2g	E 1339kcal P 47.0g F 27.3g S 7.1g	E 1527kcal P 61.8g F 51.1g S 7.6g	E 1429kcal P 65.3g F 34.3g S 8.6g	E 1413kcal P 55.9g F 24.8g S 7.0g

献立は、都合により変更になることがあります。

栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 です。



	2020年11月29日(日)	2020年11月30日(月)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳
	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁
	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁
	E 1518kcal P 51.8g F 59.0g S 6.8g	E 1462kcal P 60.0g F 43.4g S 8.7g