

# ◆ 希望苑 デイサービス 11月献立表 ◆

## 夕食弁当

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 漬物
				I補* - 375kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.6g 食塩 0.9g	I補* - 321kcal 蛋白質 20.1g 脂質 3g 食塩 2.1g
4	5	6	7	8	9
ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 漬物	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 八宝豆腐 漬物	ご飯 ミートローフ 切干大根のサラダ 漬物	ご飯 鮭のごま醤油焼き 揚げ出し豆腐 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとベーコンの炒め物 漬物
I補* - 452kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.5g 食塩 2.1g	I補* - 479kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.5g 食塩 1.6g	I補* - 383kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.4g 食塩 1.1g	I補* - 466kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.8g 食塩 1.8g	I補* - 480kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.2g 食塩 1.1g	I補* - 451kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15g 食塩 2.2g
11	12	13	14	15	16
ご飯 筑前煮 いんげんのごま和え 漬物	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 漬物	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 漬物	ご飯 赤魚の煮付け キャベツの和え物 漬物
I補* - 408kcal 蛋白質 16.8g 脂質 8.5g 食塩 1.5g	I補* - 419kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.6g 食塩 1.9g	I補* - 465kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.5g 食塩 1.8g	I補* - 418kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8g 食塩 2.4g	I補* - 391kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.9g 食塩 3.2g	I補* - 315kcal 蛋白質 19.9g 脂質 3.3g 食塩 1.4g
18	19	20	21	22	23
ご飯 焼き鮭のおろし煮 レンコンのきんぴら 漬物	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 魚のかば焼き風 大根べっこう煮 漬物	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 漬物	ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 漬物
I補* - 386kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.1g 食塩 2g	I補* - 406kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	I補* - 329kcal 蛋白質 19.7g 脂質 1.6g 食塩 2g	I補* - 419kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10g 食塩 1.4g	I補* - 413kcal 蛋白質 19g 脂質 12.4g 食塩 1.6g	I補* - 422kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.1g 食塩 1.6g
25	26	27	28	29	30
茶めし 焼き魚 おかか和え 漬物	ご飯 油淋鶏 からし和え 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 野菜炒め 漬物	ご飯 豚肉の卵とじ ゴマ和え 漬物	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 漬物	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 漬物
I補* - 368kcal 蛋白質 23g 脂質 6.9g 食塩 3.1g	I補* - 470kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.7g 食塩 2.2g	I補* - 371kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.5g 食塩 2.8g	I補* - 407kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.9g 食塩 2.2g	I補* - 364kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.6g 食塩 2.6g	I補* - 441kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.6g 食塩 1.2g

\* 仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\* お弁当は19時までにお召し上がりいただき、残り物は必ず処分してください。

特別養護老人ホーム 希望苑