

## ◆ 希望苑 デイサービス 11月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
				1	2
				赤飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁 パイナップル (缶)	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 味噌汁 (かぶ) 漬物 みかん (缶)
				わらびもち風	シフォンケーキ
				I補* - 524kcal 蛋白質 25.2g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	I補* - 556kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.3g 食塩 2.2g
4	5	6	7	8	9
ご飯 豆腐の和風ハンバーグ 白菜のゴマ油和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) 漬物 黄桃 (缶)	松茸ご飯 サンマの塩焼き 里芋まんじゅう 豚汁 洋ナシ (缶)	肉うどん おかか和え ぶどう豆 バナナ	中華丼 酢の物 (マロニー) ワカメスープ フルーツカクテル	ご飯 豚肉と大根の煮物 磯香あえ 味噌汁 (里芋・絹さや) 漬物 洋ナシ (缶)	ご飯 赤魚のおろし煮 酢の物 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 みかん (缶)
よもぎまんじゅう	コーヒーゼリー	黒糖ふかし	ホットケーキサンド	ドームケーキ	クレープ
I補* - 563kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.5g 食塩 13.7g	I補* - 612kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.2g 食塩 3.6g	I補* - 613kcal 蛋白質 29.5g 脂質 14.7g 食塩 7.2g	I補* - 478kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.1g 食塩 2g	I補* - 548kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	I補* - 477kcal 蛋白質 21g 脂質 11.9g 食塩 3.5g
11	12	13	14	15	16
ミックスサンド ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ アップルティー バナナ 	ご飯 和風回鍋肉 長いもの梅肉和え 卵とネギのスープ 漬物 黄桃 (缶)	ご飯 煮魚 (黒ムツ) 辛子和え 豚汁 漬物 フルーツカクテル	ご飯 豚肉とチンゲンサイのうま煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁 (わかめ・ネギ) 漬物 みかん (缶)	ご飯 サバの塩焼き なすのみそ炒め 味噌汁 (小松菜・長ネギ) 漬物 バナナ 	ちゃんぽん 焼き餃子 杏仁豆腐
喫茶 	プリン	小麦まんじゅう	ロールケーキ	喫茶 	シベリア
I補* - 499kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16g 食塩 2.8g	I補* - 683kcal 蛋白質 21.4g 脂質 25.7g 食塩 4.6g	I補* - 559kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	I補* - 551kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.6g 食塩 3.3g	I補* - 570kcal 蛋白質 21.9g 脂質 23.1g 食塩 3.1g	I補* - 663kcal 蛋白質 31.9g 脂質 15.6g 食塩 6.9g
18	19	20	21	22	23
ご飯 ポーク焼き肉 さつま揚げときゅうりの酢の物 味噌汁 (大根・長ネギ) 漬物 洋ナシ (缶)	ご飯 煮魚 辛子和え さつま汁 漬物 黄桃 (缶)	けんちんうどん ふくさたまご バナナ	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁 (なめこ・大根) 漬物 パイナップル (缶)	◆重箱弁当◆	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物 (豆腐・わかめ) 漬物 みかん (缶)
黒糖まんじゅう	ヨーグルトゼリー	ホットケーキサンド	水ようかん	ドームケーキ	ロールケーキ
I補* - 565kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16g 食塩 2.6g	I補* - 571kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.3g 食塩 2.5g	I補* - 563kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.9g 食塩 3.7g	I補* - 547kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.5g 食塩 3.2g	I補* - 617kcal 蛋白質 31.8g 脂質 15g 食塩 4.6g	I補* - 559kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19g 食塩 2.2g
25	26	27	28	29	30
ご飯 豚肉のしょうがじょうゆソース ポテトサラダ (さつま) 味噌汁 (豆腐) 漬物 黄桃 (缶)	サンマーマン 蒸し餃子 杏仁豆腐 (ソフト)	ご飯 自家製ポテトコロケ 小松菜と人参のめた 味噌汁 (なめこ・玉葱) 漬物 フルーツカクテル	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 (里芋・絹さや) バナナ	ご飯 回鍋肉 中華風和え物 ワンタンスープ 漬物 マンゴー (缶)	ご飯 黒ムツの西京味噌漬 揚げ茄子の五目あんかけ 味噌汁 (かぶ) 漬物 パイナップル (缶)
吹雪まんじゅう	黒糖ふかし	ハハロリア	水ようかん (栗)	フルーツゼリー	クレープ
I補* - 606kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.1g 食塩 2g	I補* - 637kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.1g 食塩 5.3g	I補* - 584kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.4g 食塩 2.2g	I補* - 537kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.3g 食塩 5g	I補* - 633kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.9g 食塩 3g	I補* - 556kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19g 食塩 2.9g

 \*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。