

11月のお献立



山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
						1日
屋 食 間 食	今月の献立(平均) エネルギー：558kcal たんぱく質：21.0g 脂質：15.0g 炭水化物：82.2g 食塩相当量：3.6g					赤飯 ほうれん草の味噌汁 あじのみりん焼き 切干大根の煮物 ぶどうゼリー コーヒーロールケーキ ぶどうサイダー
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
屋 食 間 食	ごはん 菜花の味噌汁 さわらのつけ焼き/豚肉の生姜焼き ちくわの煮物 フルーチェ パイン バウムクーヘン はちみつレモン	ごはん すまし汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 春雨サラダ 杏仁豆腐 あずきクリームワッフル ミルクティー	ごはん コンソメスープ トマト煮込みハンバーグ ブロッコリーのツナ和え ピーチゼリー コアイチゴ カルシウムウエハース	きのこうどん わかめごはん なすと厚揚げの甘辛煮 バナナ クリームコンフェ コーラ	ごはん もやしの味噌汁 さばの幽庵焼き キャベツの辛子和え マンゴーゼリー 抹茶まんじゅう ほうじ茶	ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉の塩ダレ炒め さといもの煮付け ヨーグルト オレンジソース クリームパン アップルジュース
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
屋 食 間 食	味噌ラーメン ごはん 蒸し焼売 杏仁豆腐 チョコパウンドケーキ カフェオレ	にぎり寿司 すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト キウイソース プリン カルシウムウエハース	ごはん 菜花の味噌汁 あじの南部焼き さといものくず煮 フルーチェ りんご カスタードケーキ サイダー	ごはん わかめスープ 八宝菜 いんげんのカニカマ和え マンゴーゼリー 黒糖まんじゅう 緑茶	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き/さわらの梅煮 じゃがいものツナ煮 バナナ いちご蒸しケーキ ミルクティー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のムニエル チンゲン菜とハムのソテー フルーチェ メロン 豆乳焼きドーナツ レモンティー
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
屋 食 間 食	ごはん すまし汁 鶏天みぞれあんかけ 小松菜のお浸し マンゴーゼリー 田舎まんじゅう 緑茶	ごはん 玉ねぎの味噌汁 豚肉のタレ炒め アスパラのピーナツ和え バナナ しっとりミニケーキ はちみつレモン	ごはん かきたま汁 マスの香味煮/鶏肉の蒲焼き きんぴらごぼう 青りんごゼリー ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	ツナピラフ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐 ドームケーキ カスタード ミルクティー	山菜そば 梅菜めし なすの香味炒め フルーチェ ぶどう やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	ごはん わかめの味噌汁 さばの生姜煮 さつまいもと昆布の煮付け ヨーグルト ストロベリーソース もみじまんじゅう 緑茶
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
屋 食 間 食	松花堂弁当 ごはん・鯛さやの味噌汁 赤魚の煮付け・根菜つみれ煮 ほうれん草の錦糸和え いちごゼリー ミルクケーキ アップルジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のこはく煮 さといものゆず味噌かけ フルーチェ オレンジ 紅茶のバウムクーヘン カフェオレ	きつねぎしめん ゆかりごはん えんどうの山椒炒め バナナ 紫芋まんじゅう ほうじ茶	ごはん チンゲン菜の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き トマトサラダ ヨーグルト キウイソース ももゼリー カルシウムウエハース	ごはん すまし汁 豚肉のオイスターソース炒め もやしの和風和え メロンゼリー ドーナツ コーラ	玉子丼 大根の味噌汁 きんぴられんこん 杏仁豆腐 カステラ ミルクティー