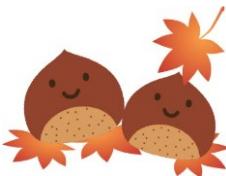


# 11月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					<b>1日</b> (535Kcal) • 菜飯 • 白身魚の蒸し物 • じゃが芋のそぼろあん • おろし酢和え • きのこ汁 • 果物 P 24.0g F 15.2g 塩分 3.4g
<b>3日</b> (557Kcal) • 鮭すし • ピーマンの肉詰め • ポテトサラダ • 青菜の煮びたし • スープ • 果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.3g	<b>4日</b> (568Kcal) • 御飯 • 魚のムニエル • じゃが芋の煮つけ • 切干大根の南蛮漬け • みそ汁 • 果物 P 24.4g F 15.3g 塩分 3.0g	<b>5日</b> (520Kcal) • 御飯 • チキンピカタ • 里芋の味噌かけ • キャベツのソテー • きのこ汁 • 果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>6日</b> (563Kcal) • 御飯 • 魚の胡麻みそ焼き • 厚揚げのおろし煮 • 玉子ともやしの和え物 • すまし汁 • 果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (579Kcal) • 赤飯 • 牛肉のピリ辛炒め • 炒り豆腐 • ブロッコリーの酢味噌 • すいとん汁 • 果物 P 24.1g F 16.1g 塩分 3.0g	<b>8日</b> (527Kcal) • チキンカレー ライス • ミモザサラダ • 春雨スープ • フルーツヨーグルト P 22.4g F 14.6g 塩分 3.3g
<b>10日</b> (526Kcal) • 赤飯 • 魚の田楽 • お煮しめ • 青菜の辛子胡麻和え • すまし汁 • 果物 P 24.3g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>11日</b> (554Kcal) • 御飯 • 厚揚げと豚肉の炒め物 • 南瓜のいとこ煮 • 中華風和え物 • スープ • 果物 P 24.3g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>12日</b> (538Kcal) • 御飯 • 魚のホイル焼き • がんもどきの含め煮 • ごぼうの炒めなます • すまし汁 • 果物 P 21.6g F 14.7g 塩分 3.5g	<b>13日</b> (526Kcal) • カツ丼 • 南瓜の含め煮 • 五目豆 • すまし汁 • 果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>14日</b> (544Kcal) • ジャコ御飯 • 鶏肉の大葉焼き • 厚揚げと野菜の煮物 • 甘藷のオレンジ煮 • すまし汁 • 果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (520Kcal) • 御飯 • 魚の味噌煮 • 炊き合わせ • 青菜としめじの和え物 • すまし汁 • 果物 P 24.2g F 14.3g 塩分 3.0g
<b>17日</b> (540Kcal) • 赤飯 • 五目厚焼き玉子 • 南瓜の含め煮 • 生姜醤油和え • みそ汁 • 果物 P 22.3g F 12.6g 塩分 3.0g	<b>18日</b> (538Kcal) • ちらしずし • 鶏肉の治部煮 • 青菜の胡麻和え • すまし汁 • 果物 P 24.9g F 14.6g 塩分 3.6g	<b>19日</b> (554Kcal) • 御飯 • 豚肉の生姜焼き • カブと薩摩揚げの煮物 • キャベツの胡麻酢和え • すまし汁 • 果物 P 23.5g F 16.9g 塩分 3.0g	<b>20日</b> (545Kcal) • ゆかり御飯 • 魚の黄身焼き • 大根の含め煮 • 春雨の炒め煮 • みそ汁 • 果物 P 24.7g F 14.0g 塩分 3.5g	<b>21日</b> (545Kcal) • 御飯 • 魚の南蛮漬け • 車麩の玉子とじ • 青菜のピーナッツ和え • すまし汁 • 果物 P 25.1g F 15.1g 塩分 3.3g	<b>22日</b> (568Kcal) • かやく御飯 • 豆腐ハンバーグ • 竹輪の金平 • 煮豆 • すまし汁 • 果物 P 24.1g F 16.8g 塩分 3.2g
<b>24日</b> (573Kcal) • 御飯 • 魚のフライ • カブの含め煮 • 茄子のしげ焼き • すまし汁 • 果物 P 22.7g F 13.6g 塩分 3.5g	<b>25日</b> (530Kcal) • 三色丼 • 南瓜のグラッセ • キャベツとシラス和え • さつま汁 • 果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.5g	<b>26日</b> (530Kcal) • 茶飯 • おでん • 炒り玉子和え • 煮豆 • すまし汁 • 果物 P 23.7g F 12.6g 塩分 3.6g	<b>27日</b> (537Kcal) • 御飯 • 豆腐と挽肉の味噌炒め • カブと桜エビのあんかけ • 茄子の胡麻和え • スープ • 果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	<b>28日</b> (563Kcal) • 菜飯 • 魚の塩焼き • 里芋と大根の煮物 • 煮豆 • きのこ汁 • 果物 P 25.0g F 13.7g 塩分 3.3g	<b>29日</b> (528Kcal) • 親子うどん • 甘藷のレモン煮 • キャベツのソテー • ヨーグルトゼリー P 23.1g F 12.3g 塩分 3.1g



秋も深まり、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。日中との寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。体を冷やさないよう、温かい食事で内側からしっかりと体を温めましょう。

★ 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。