

◆ 希望苑 デイサービス 11月献立表 ◆ <u>夕食弁当</u>					
月	火	水	木	金	土
					1
					ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 漬物
					Iﾁﾅﾞｰ 390kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.4g 食塩 1.4g
3	4	5	6	7	8
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ﾁﾅﾞｰ 431kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.2g 食塩 1.8g	Iﾁﾅﾞｰ 441kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.7g 食塩 1.3g	Iﾁﾅﾞｰ 337kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.7g 食塩 0.6g	Iﾁﾅﾞｰ 438kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.1g 食塩 1.6g	Iﾁﾅﾞｰ 439kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19g 食塩 0.7g	Iﾁﾅﾞｰ 415kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.3g 食塩 1.8g
10	11	12	13	14	15
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ﾁﾅﾞｰ 390kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.1g 食塩 1.2g	Iﾁﾅﾞｰ 405kcal 蛋白質 22g 脂質 13g 食塩 1.6g	Iﾁﾅﾞｰ 432kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.5g 食塩 1.4g	Iﾁﾅﾞｰ 361kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.1g 食塩 2.1g	Iﾁﾅﾞｰ 366kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.7g 食塩 2g	Iﾁﾅﾞｰ 304kcal 蛋白質 18.3g 脂質 3.1g 食塩 1.1g
17	18	19	20	21	22
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ﾁﾅﾞｰ 359kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.6g 食塩 1.7g	Iﾁﾅﾞｰ 406kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.3g 食塩 1.6g	Iﾁﾅﾞｰ 309kcal 蛋白質 19.1g 脂質 1.5g 食塩 1.5g	Iﾁﾅﾞｰ 388kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.8g 食塩 1.2g	Iﾁﾅﾞｰ 402kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.2g 食塩 1.1g	Iﾁﾅﾞｰ 403kcal 蛋白質 19.5g 脂質 15.3g 食塩 1.2g
24	25	26	27	28	29
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 ゴマ酢和え 漬物	ご飯 あじのカレー南蛮煮 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ﾁﾅﾞｰ 351kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.8g 食塩 2.7g	Iﾁﾅﾞｰ 450kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.2g 食塩 2g	Iﾁﾅﾞｰ 328kcal 蛋白質 18.4g 脂質 5.3g 食塩 1.8g	Iﾁﾅﾞｰ 398kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.2g 食塩 2g	Iﾁﾅﾞｰ 425kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9.2g 食塩 2.8g	Iﾁﾅﾞｰ 414kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.5g 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 1 9 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					