

◆ 希望苑 デイサービス11月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
					1
					カレーライス コールスローサラダ 漬物（福神漬） 味噌汁（小松菜・豆腐） パイン（缶）
					水ようかん(芋
					11月1日 576kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.9g 食塩 3.7g
3	4	5	6	7	8
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
11月3日 574kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.5g 食塩 13.7g	11月4日 612kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.2g 食塩 3.6g	11月5日 613kcal 蛋白質 29.5g 脂質 14.7g 食塩 7.2g	11月6日 478kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.1g 食塩 2.2g	11月7日 548kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	11月8日 477kcal 蛋白質 21g 脂質 11.9g 食塩 3.5g
10	11	12	13	14	15
ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し かき玉汁 パイン（缶）	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 里芋のごま和え 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	日本全国ラーメンの旅 「第8回」 和歌山ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐
ドームケーキ（カスタード	小麦まんじゅう	フルーツゼリー	水ようかん（栗	ミルクプリン	シフォンケーキ
11月10日 579kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.6g 食塩 2.8g	11月11日 673kcal 蛋白質 20.4g 脂質 24.4g 食塩 4.6g	11月12日 529kcal 蛋白質 25g 脂質 16g 食塩 2.8g	11月13日 646kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.6g 食塩 3.2g	11月14日 628kcal 蛋白質 24.1g 脂質 24.7g 食塩 3.3g	11月15日 766kcal 蛋白質 31g 脂質 10.4g 食塩 10.1g
17	18	19	20	21	22
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）	セレクトメニュー A）けんちんうどん B）おにぎり・豚汁 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 パイン（缶）	海鮮丼 小松菜炒め煮 味噌汁（白菜・油揚げ） 煮豆 みかん	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）
クリームサンド	ロールちゃん	吹雪まんじゅう	ヨーグルトゼリー	水ようかん(抹茶	黒糖かん
11月17日 588kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.6g 食塩 2.6g	11月18日 573kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.5g 食塩 2.5g	11月19日 533kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.9g 食塩 3.5g	11月20日 562kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.3g 食塩 3.1g	11月21日 493kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.8g 食塩 2.4g	11月22日 521kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.3g 食塩 2.2g
24	25	26	27	28	29
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）	日本全国ラーメンの旅 「第9回」 熊本ラーメン 蒸し餃子 杏仁豆腐（ソフト	ご飯 自家製ポテトコロッケ 小松菜と人参のぬた 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	重箱弁当	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 パイン（缶）
蒸しケーキ	ロールケーキ	黒糖きなこプリン	黒糖まんじゅう	カルピスゼリー	水ようかん(芋
11月24日 640kcal 蛋白質 24.2g 脂質 23.5g 食塩 2.1g	11月25日 812kcal 蛋白質 32.6g 脂質 12g 食塩 9.6g	11月26日 527kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	11月27日 522kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.4g 食塩 4.6g	11月28日 62kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0g 食塩 0g	11月29日 545kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.2g 食塩 2.8g

＊仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。