



# せせらぎ 《デイサービス》 献立表 11月



						11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)
昼食	 					赤飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ビーフンソテー 漬物	ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し
						エネルギー 596Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.4g 塩分 3.2g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g 塩分 3.4g
成分					エネルギー 596Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 560Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.4g 塩分 3.2g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.8g 塩分 3.4g	
	11月4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	
昼食	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	ご飯・すまし汁 カキフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ 金平大根 漬物	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	栗ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きやべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	
成分	エネルギー 600Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.3g 塩分 3.7g	エネルギー 508Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.1g 塩分 3.0g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 塩分 4.1g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	エネルギー 456Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 8.0g 塩分 4.1g	エネルギー 497Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.7g 塩分 2.9g	エネルギー 639Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.4g	
	11月11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	
昼食	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのこおおか和え おくらおろし酢和え 漬物	
成分	エネルギー 563Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.6g	エネルギー 648Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.1g 塩分 3.9g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.3g 塩分 3.2g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.0g 塩分 3.3g	エネルギー 600Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.7g 塩分 2.4g	エネルギー 570Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.9g 塩分 3.9g	
	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	
昼食	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 刻み昆布煮 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 煮魚 きやべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・豚汁 鮭塩麹漬みそマヨネ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	そぼろ丼 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも煮物 フルーツ	
成分	エネルギー 404Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.5g 塩分 4.4g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.9g 塩分 3.5g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 塩分 2.9g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.3g 塩分 2.5g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	エネルギー 537Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.2g 塩分 3.2g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.3g 塩分 3.1g	
	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)		
昼食	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 みそかつ オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物		
成分	エネルギー 548Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 塩分 3.4g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.4g 塩分 3.0g	エネルギー 578Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.1g 塩分 3.5g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 塩分 4.0g	エネルギー 643Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 8.9g 塩分 3.8g	エネルギー 657Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.1g 塩分 3.8g		

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。

※ エネルギー表示は、御飯150gにて算出しております。

