デイサービスだんし
11月献立表

	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼	高菜チャーハン 中華スープ 明太子春巻き わかめの和え物 フルーツ	散らし寿司 すまし汁 金平ごぼう 春菊のおかか和え フルーツ	カレーうどん 混ぜご飯 冬瓜の煮物 白菜のゆず風味和え ゼリー	ご飯 すまし汁 鶏肉のもろみ味噌焼き ひじきの炒め煮 さつまいもサラダ フルーツ	天津飯 中華スープ 大豆と野菜の餃子 三色ナムル フルーツ	ご飯 コーンスープ 魚の香草パン粉焼き トマトペンネ キャベツサラダ ゼリー
エネルギー	523kcal	495kcal	578kcal	587kcal	558kcal	601kcal
間食(昼)	ワッフル	チョコマーブルケーキ	クッキー	りんごのプチケーキ	ようかん	カステラ
エネルギー	66kcal	120kcal	92kcal	92kcal	125kcal	135kcal
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼	サンドイッチ ポタージュスープ 盛り合わせサラダ フルーツ	しっぽくうどん 混ぜご飯 海老フリッター 白菜のしその実和え ゼリー	五目混ぜ寿司 赤だし 野菜の天麩羅 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 フライニ種盛り 絹さやの卵とじ 胡瓜ともやしの酢の物 フルーツ	ご飯 すまし汁 豚肉のチャプチェ 花型豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え ゼリー	ハヤシライス ジャーマンポテト 胡麻ドレサラダ フルーツポンチ
エネルギー	696kcal	544kcal	582kcal	587kcal	569kcal	645kcal
間食(昼)	プリン	さつまいもドーナツ	蒸しパン	黒糖まんじゅう	クレープ	ウエハース
エネルギー	75kcal	85kcal	125kcal	73kcal	89kcal	64kcal
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼	海鮮ちゃんぽん（長崎） とりめし(大分) 焼売 明太サラダ（福岡） フルーツ	ご飯 豚汁 魚のとろろ蒸し ピーマン炒め 白和え フルーツ	ミックスピラフ コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 シーザーサラダ ゼリー	えびと野菜のかき揚げ丼 味噌汁 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 糸こんにゃくの炒め煮 盛り合わせサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 チキンチャップ 切干大根の煮物 さつま芋サラダ ゼリー
エネルギー	713kcal	515kcal	583kcal	660kcal	617kcal	662kcal
間食(昼)	抹茶ようかん	シュークリーム	たい焼き	ぜんざい	コーヒーゼリー	黒糖パンケーキ
エネルギー	59kcal	46kcal	71kcal	102kcal	80kcal	62kcal
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ かぶと油あげの煮物 もやしの甘酢和え ゼリー	親子丼 味噌汁 コーンのふわふわ揚げ 白菜の大葉和え フルーツ	ご飯 味噌汁 焼き肉炒め 煮奴 ブロッコリーサラダ フルーツ	コロッケカレー 彩りサラダ 福神漬け フルーツポンチ	洋風散らし寿司 すまし汁 五目しんじょうの煮物 青菜の和え物 ゼリー	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 揚げ出し豆腐 きゅうりの柚子胡椒和え フルーツ
エネルギー	733kcal	629kcal	572kcal	757kcal	606kcal	550kcal
間食(昼)	バームクーヘン	クッキー	お茶まんじゅう	ヨーグルト（フルーツソース）	ドームケーキ	エクレア
エネルギー	97kcal	92kcal	54kcal	54kcal	116kcal	90kcal
	30日					
昼	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 長芋の白煮 ブロッコリーの辛子マヨ和え フルーツ					
エネルギー	532kcal					
間食(昼)	ウエハース					
エネルギー	64kcal					

＊仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。

栄養士　　保田　美咲