November 11月 食事献立表

所沢やすらぎの里デイサービスセンター

11月9日 月	11月10日 火	11月11日 水	11月12日 木	11月13日 金	11月14日 土
ご飯(A)	ご飯	ご飯	さつま芋ご飯	わさびご飯(A)	ご飯
コンソメスープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁(A)	のっぺい汁
A チキンカレー	A 白身魚のコンソメ煮	A 肉豆腐	A 白身魚のパン粉焼き	A 鶏肉の柳川風煮	A とんかつ
B あじの塩焼き	B 鶏肉のオイスターソース炒め	B ぶりの柚庵焼き	B 蒸し鶏の葱ソース	B ちゃんぽん麺（わさびご飯付）	B さわらのごま醤油焼き
イタリアンサラダ	じゃが芋の煮物	車麸の煮物	冬瓜の煮物	白菜のドレ和え	小松菜と竹輪の煮浸し
牛乳かんいちごソース	茄子のお浸し	白滝と人参の葱ポン酢和え	ほうれん草のしらす和え	りんご缶	シーザーサラダ
栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分 A B
エネルギー（kcal） 633 434	エネルギー（kcal） 392 589	エネルギー（kcal） 556 563	エネルギー（kcal） 477 469	エネルギー（kcal） 476 523	エネルギー（kcal） 542 520
たんぱく(g) 17.1 18.7	たんぱく(g) 19.5 22.6	たんぱく(g) 21.7 24.1	たんぱく(g) 23.8 26.7	たんぱく(g) 16.7 17.4	たんぱく(g) 16.0 25.0
塩分(g) 4.0 2.2	塩分(g) 3.4 3.9	塩分(g) 2.9 2.7	塩分(g) 3.3 4.0	塩分(g) 3.1 3.1	塩分(g) 3.8 3.5
おやつ どら焼き	おやつ ドームケーキカスタード	おやつ キャラメルプリン	おやつ 黒糖ケーキ	おやつ オレンジケーキ	おやつ コーヒーゼリー

11月16日 月	11月17日 火	11月18日 水	11月19日 木	11月20日 金	11月21日 土
ご飯	ご飯(A)	ご飯	11月 お楽しみ	ご飯	ご飯
コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	バターライス	味噌汁	中華スープ
A クリームシチュー	A 厚揚げとかにかまの炒め煮	A あじの竜田揚げ	コンソメスープ	A 牛肉甘辛煮	A 白身魚の葱味噌焼き
B 白身魚フライ	B 焼きそば	B デミグラスハンバーグ	グラタン風	B たらのムニエルタルタルソース	B 酢鶏
ピーマンの中華炒め	いんげんサラダ	がんもの煮物	野菜サラダ	茄子の香味炒め	大豆の煮物
チーズサラダ	りんご缶	ブロッコリーの辛しマヨ和え	ぶどうゼリー	キャベツのサラダ	胡瓜のみぞれ和え
栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分 A B	栄養成分	栄養成分 A B	栄養成分 A B
エネルギー（kcal） 556 478	エネルギー（kcal） 508 507	エネルギー（kcal） 549 623	エネルギー（kcal） 604	エネルギー（kcal） 532 512	エネルギー（kcal） 469 624
たんぱく(g) 18.3 15.2	たんぱく(g) 14.6 17.1	たんぱく(g) 24.4 19.1	たんぱく(g) 17.0	たんぱく(g) 16.7 20.1	たんぱく(g) 23.5 21.7
塩分(g) 3.0 2.8	塩分(g) 2.8 3.3	塩分(g) 2.8 3.7	塩分(g) 2.2	塩分(g) 2.6 4.0	塩分(g) 3.5 3.5
おやつ プチりんごケーキ	おやつ ココアワッフル	おやつ プチシュークリーム	おやつ マロンあんパイ	おやつ 抹茶ゼリー	おやつ バナナかすてら

※都合によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください