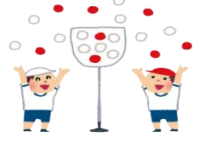



平成 27 年 11 月分

# 予 定 献 立 表

2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ご飯 みそ汁 肉じゃが 卵豆腐 青菜とハムのマヨポン和え ワッフル <i>699kcal</i>	☆今月のお楽しみメニューは どちらかを当日選びます お楽しみに！	お楽しみメニュー どん焼き or 饅頭 豚汁風うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツ梅おほか <i>647kcal</i>	ご飯 中華スープ さばの野菜あんかけ 南瓜のすりゴマ煮 青菜の中華風浸し 豆乳 <i>699kcal</i>	施設交流会 
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ご飯 けんちん汁 さんまのみぞれがけ マカロニ野菜サラダ 小松菜の生姜昆布和え りんご <i>704kcal</i>	中華丼 春雨のスープ シュウマイ 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 <i>670kcal</i>	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 胡瓜ともずくの酢の物 焼き茄子 みかん <i>705kcal</i>	天津丼 豆腐の中華スープ 春雨のサラダ 春菊のナムル 野菜ジュース <i>654kcal</i>	パン ミネストローネスープ 鮭のクリームソースがけ カリフラワーのサラダ ゼリー <i>684kcal</i>
16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
豚ひき入りしょうがご飯 蟹とレタスのスープ 餃子 (野菜炒め) 中華風冷奴 ヤクルト <i>689kcal</i>	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け ほうれん草の磯辺和え 納豆 あんまん <i>702kcal</i>	ガーリックライス ポークビーンズ添え 野菜ときのこのスープ ミモザサラダ ババロア <i>712kcal</i>	ご飯 洋風おでん れんこんと牛蒡のサラダ ヨーグルト <i>707kcal</i>	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 厚焼き卵 ほうれん草の白和え お米のムース <i>686kcal</i>
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
	リクエスト メニュー	ご飯 みそ汁 ブリ大根 海藻サラダ ほうれん草の山掛け ゼリー <i>697kcal</i>	チーフ おすすめ 	炊き込みご飯 澄まし汁 さわらの塩焼き ハンペンの卵とじ 小松菜の柚香和え 柿 <i>710kcal</i>
30 日 (月)	11月は霜月、8日は早くも立冬です。 冬野菜の春菊や小松菜、ほうれん草等は、ビタミンCがたっぷり摂取出来るので風邪の予防につながり 葱や生姜は体を温めてくれます。 旬の食材は美味しいだけでなく、その時期の身体に必要な栄養分が豊富です。 季節の変わり目の、体調を崩しやすいこの時期には、特に、旬を意識した食事を心掛けるようにしましょう。			
パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ レモンフレンチサラダ スイートポテト <i>668kcal</i>				