

通所献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
		<p>11月は旧暦で「霜月(しもつき)」と呼びます。「霜月」はその文字通り霜が降る月であることや「食物月(おしものつき)」の略などで諸説あります。22日には鹿児島県郷土料理をご用意させていただきます。皆様、お楽しみに！！</p>						<p>1日</p> <p>御飯 鶏肉のマヨコーン焼き</p> <p>きんぴらごぼう ひじきサラダ フルーツ(りんご) 味噌汁(白菜・揚げ)</p> <p>エネルギー 637 Kcal タンパク 27.6 g 脂質 19.6 g 塩分 2.5 g</p>		<p>2日</p> <p>御飯 銀だらの照り焼き 根菜の煮物 春菊の味噌マヨ和え フルーツ(カクテル) 清汁(生麩・三つ葉)</p> <p>エネルギー 645 Kcal タンパク 27.3 g 脂質 21 g 塩分 2.4 g</p>	
		<p>おやつ</p> <p>ヨーグルトケーキ 150 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>ヨーグルトパフェ 153 Kcal</p>							
		<p>5日</p> <p>御飯 鶏肉の塩麹焼きソース 南瓜のチーズ焼き 大根サラダ フルーツ(白桃) 味噌汁(白菜・豆腐)</p> <p>エネルギー 612 Kcal タンパク 28.6 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g</p>		<p>6日</p> <p>御飯 鮭のバター醤油焼き 筑前煮 白和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁(麩・葱)</p> <p>エネルギー 655 Kcal タンパク 31.8 g 脂質 17.9 g 塩分 2.8 g</p>		<p>7日</p> <p>御飯 鯖の味噌煮 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ(黄桃) 清汁(三つ葉・まいだけ)</p> <p>エネルギー 646 Kcal タンパク 24.7 g 脂質 23 g 塩分 2.6 g</p>		<p>8日</p> <p>かきたまうどん シュウマイ もやし胡麻和え フルーツ(キウイ) 一口おにぎり</p> <p>エネルギー 637 Kcal タンパク 23.2 g 脂質 13.1 g 塩分 2.8 g</p>		<p>9日</p> <p>御飯 鶏の粒マスタード焼き じゃが芋の含め煮 いんげんのごまよこし フルーツ(洋梨) 清汁(貝割・素麺)</p> <p>エネルギー 630 Kcal タンパク 24.6 g 脂質 17.6 g 塩分 2.8 g</p>	
		<p>おやつ</p> <p>ヨーグルトムース 178 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>葛餅 98 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>豆乳マンゴープリン 106 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>どら焼き 135 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>栗蒸し羊羹 169 Kcal</p>	
		<p>12日</p> <p>御飯 コロッケ2種 レンコンのきんぴら 湯葉和え フルーツ(カクテル) 味噌汁(ほうれん草・椎茸)</p> <p>エネルギー 640 Kcal タンパク 15.6 g 脂質 12.1 g 塩分 2.9 g</p>		<p>13日</p> <p>御飯 豚肉の生姜焼き 豆腐の帆立あんかけ ほうれん草のお浸し フルーツ(キウイ) 味噌汁(青梗菜・揚げ)</p> <p>エネルギー 576 Kcal タンパク 26 g 脂質 16.7 g 塩分 2.3 g</p>		<p>14日</p> <p>御飯 峠の釜飯風 きんぴら大根 白菜の和風和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁(玉葱・油揚げ)</p> <p>エネルギー 585 Kcal タンパク 21.1 g 脂質 14.2 g 塩分 2.9 g</p>		<p>15日</p> <p>御飯 秋刀魚の山椒味噌かけ 炊き合わせ 春菊のお浸し フルーツ(白桃) 清汁(えのき・小花麩)</p> <p>エネルギー 692 Kcal タンパク 23.6 g 脂質 25.4 g 塩分 2.9 g</p>		<p>16日</p> <p>御飯 白身魚の素焼き風 里芋の含め煮 かぶの菊花和え フルーツ(あんず) 味噌汁(もやし・大根葉)</p> <p>エネルギー 682 Kcal タンパク 23.3 g 脂質 21.4 g 塩分 2.0 g</p>	
<p>おやつ</p> <p>ブルーベリーパフェ 136 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>柚子レアチーズ 181 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>スイートポテト 192 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>キャロットゼリー 66 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>豆乳きなこの寒天寄せ 104 Kcal</p>			
<p>19日</p> <p>御飯 鯖西京焼き 鶏肉の炊き合わせ 小松菜のお浸し フルーツ(黄桃) 清汁(はんぺん・豆苗)</p> <p>エネルギー 593 Kcal タンパク 31 g 脂質 11.2 g 塩分 2.6 g</p>		<p>20日</p> <p>御飯 鱈の南蛮漬け 肉じゃが ごぼうサラダ フルーツ(あんず) 清汁(三つ葉・素麺)</p> <p>エネルギー 697 Kcal タンパク 27.6 g 脂質 22.4 g 塩分 2.4 g</p>		<p>21日</p> <p>御飯 チキンハンバーグ イタリアンサラダ フルーツ(カクテル) コンソメスープ(かぶ・人参)</p> <p>エネルギー 610 Kcal タンパク 27 g 脂質 14.7 g 塩分 2.2 g</p>		<p>22日</p> <p>☆鹿児島県郷土料理☆ 鶏飯 がね(薩摩芋かき揚げ) さつま揚げ フルーツ(みかん) 呉汁</p> <p>エネルギー 606 Kcal タンパク 23.4 g 脂質 11.4 g 塩分 3.0 g</p>		<p>23日</p> <p>きのご御飯 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の炊き合わせ しめじと菊のお浸し フルーツ(白桃) 清汁(生麩・三つ葉)</p> <p>エネルギー 556 Kcal タンパク 21.8 g 脂質 12 g 塩分 2.8 g</p>			
<p>おやつ</p> <p>カステラプディング 192 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>りんごゼリー 90 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>イチゴムース 181 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>りんごと栗のケーキ 190 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>バナナケーキ 240 Kcal</p>			
<p>26日</p> <p>御飯 スパニッシュオムレツ きのこことマカロニのソテー シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(かぶ・人参)</p> <p>エネルギー 620 Kcal タンパク 19.2 g 脂質 17.9 g 塩分 3.0 g</p>		<p>27日</p> <p>御飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 なすの炒め物 胡瓜のしそ風味和え フルーツ(りんご) 味噌汁(揚げ・玉葱)</p> <p>エネルギー 608 Kcal タンパク 22.0 g 脂質 19.3 g 塩分 2.8 g</p>		<p>28日</p> <p>カレーうどん 厚焼き玉子 小松菜の胡麻和え フルーツ(洋梨) 一口おにぎり</p> <p>エネルギー 647 Kcal タンパク 22.1 g 脂質 17.9 g 塩分 3.0 g</p>		<p>29日</p> <p>御飯 八宝菜 シュウマイ キャベツのしその実和え フルーツ杏仁 中華スープ</p> <p>エネルギー 697 Kcal タンパク 33.6 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g</p>		<p>30日</p> <p>御飯 鶏肉のさっぱり煮 大根の煮物 胡瓜と若布の酢の物 フルーツ(カクテル) 味噌汁(もやし・玉葱)</p> <p>エネルギー 555 Kcal タンパク 28.7 g 脂質 10.1 g 塩分 2.8 g</p>			
<p>おやつ</p> <p>抹茶パフェ 178 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>キャラメルムース 166 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>白桃ゼリー 104 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>あんみつ 100 Kcal</p>		<p>おやつ</p> <p>チョコブラウニー 240 Kcal</p>			

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。