

# 11月の献立（昼食）

瀬戸療護園

| 日曜日 | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日                                    | 木曜日                                       | 金曜日                          | 土曜日                              |
|-----|---|--|--|---|------------------------------|----------------------------------|
|     | 1   | 2  | 3                                      | 4   | 5                            | 6                                |
|     | ごはん<br>焼き鳥<br>キノコの和風和え<br>パイナップル 生                | ごはん<br>魚のレモン焼き<br>そうめんの味噌汁<br>筑前煮（少量）          | イタリアンスパゲッティ<br>レタスのサラダ<br>デザートムース（メロン） | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>マロニーと白菜のスープ<br>青菜としめじの和え物 | たぬきそば<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>みかん    |                                  |
|     | 461 kcal  | 549 kcal                                       | 388 kcal                               | 488 kcal                                  | 411 kcal                     |                                  |
| 7   | 8   | 9  | 10                                     | 11  | 12                           | 13                               |
|     | ごはん<br>ぶり大根<br>キャベツのあえ物<br>バナナ                    | ごはん<br>ハンバーグ<br>レタスのコンソメスープ<br>もやしサラダ          | ワカメごはんのおにぎり<br>親子うどん<br>杏仁豆腐           | 五目寿司<br>えのきと春菊の澄まし汁<br>さつま芋ときざみ昆布の煮物      | ワンタンめん<br>チンゲン菜の炒り煮<br>柿     | ごはん<br>肉豆腐<br>きのこの味噌汁<br>温泉卵     |
|     | 483 kcal  | 498 kcal                                       | 558 kcal                               | 466 kcal                                  | 411 kcal                     | 560 kcal                         |
| 14  | 15  | 16   | 17                                     | 18  | 19                           | 20                               |
|     | ごはん<br>魚の蒲焼<br>ほうれん草と錦糸卵の和え物<br>柿                 | ごはん<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>けんちん汁<br>キャベツのかおり和え        | ハッピーランチ                                | ごはん<br>魚のみぞれ煮<br>かぼちゃのみそ汁<br>ワカメの生姜和え     | 焼きそば<br>かぶとワカメの酢の物<br>ワインゼリー |                                  |
|     | 513 kcal  | 421 kcal                                       |  | 519 kcal                                  | 468 kcal                     |                                  |
| 21  | 22  | 23   | 24                                     | 25  | 26                           | 27                               |
|     | ごはん<br>海老クリームコロッケ<br>ささみの野菜サラダ<br>ヨーグルトのフルーツソースかけ | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>かきたまスープ<br>ブロッコリーのシーチキン和え(副) | しっぽくうどん<br>豆苗としめじのおかか和え<br>みかん         | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>じゃがいもの味噌汁<br>青菜のごま和え     | チャンポン麺<br>もずく<br>フルーツポンチ     | ごはん<br>焼き肉<br>大根のみそ汁<br>もやしのごま和え |
|     | 696 kcal  | 632 kcal                                       | 394 kcal                               | 456 kcal                                  | 436 kcal                     | 565 kcal                         |
| 28  | 29  | 30   |  |   |                              |                                  |
|     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>大根のゆず和え<br>バナナ                  | ごはん<br>魚の青紫蘇風味焼き<br>とろろ汁<br>がんもどきの煮物           |  |   |                              |                                  |
|     | 444 kcal  | 404 kcal                                       |  |   |                              |                                  |