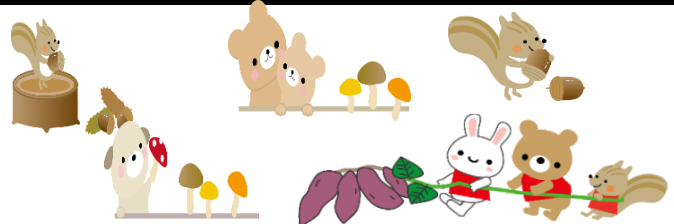


11月



# 福祉 月間献立カレンダー


 株式会社オーシャン  
タイハイ株式会社

|     | 月                                                        | 火                                                                                                 | 水                                                        | 木                                                                                                                                        | 金                                                                                                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 11月3日                                                    | 11月4日                                                                                             | 11月5日                                                    | 11月6日                                                                                                                                    | 11月7日                                                                                                                               |
| 昼食  | 豚肉と長芋のピリ辛炒め<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のオーロラソースかけ<br>みそ汁         | ちくわ玉子丼<br>つけもの<br>フロッキーのドレッシング和え<br>みそ汁<br>フルーツ(黄桃缶)                                              | 鶏肉のこっくりオイマヨ炒め<br>ビーフンの炒め煮<br>インゲンのピーナッツ和え<br>みそ汁         | シイラのたれがらめ<br>ふきと豚肉の煮物<br>きゅうりのゆず塩和え<br>みそ汁                                                                                               | 五穀ご飯<br>黄金カレイの和風焼き<br>白菜としめじの塩煮<br>インゲンと油揚げのサラダ<br>みそ汁                                                                              |
| 価養栄 | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>343/14.7/22.4/23.5/1.9     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>255/12.4/10.4/29.5/2.9                                              | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>358/18.8/23.3/22.2/2.0     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>211/17.1/9.8/15.4/2.0                                                                                      | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>207/15.3/11.9/12.2/2.3                                                                                |
|     | 11月10日                                                   | 11月11日                                                                                            | 11月12日                                                   | 11月13日                                                                                                                                   | 11月14日                                                                                                                              |
| 昼食  | 粒マスタード醤油ソースかけハンバーグ<br>じゃが芋のバター炒め<br>フロッキーとしらすのサラダ<br>みそ汁 | かき玉うどん<br>焼ギョーザ<br>ほうれん草のゆずみそ和え<br>杏仁豆腐                                                           | 舞茸と厚揚げの生姜炒め<br>チンゲン菜の洋風煮<br>切干大根のマヨ和え<br>みそ汁             | 鶏肉と大根の煮物<br>ちびっ子お好み焼き<br>キャベツの小海老和え<br>みそ汁                                                                                               | 白金タラの柚庵焼き<br>かぼちゃのレーズン煮<br>もやしとオクラのゆかり和え<br>みそ汁                                                                                     |
| 価養栄 | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>235/11.9/11.7/26.8/2.4     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>536/20.1/12.0/84.4/3.2                                              | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>319/18.5/22.5/14.4/1.9     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>260/15.5/15.2/17.0/2.3                                                                                     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>227/16.2/6.1/27.6/1.9                                                                                 |
|     | 11月17日                                                   | 11月18日                                                                                            | 11月19日                                                   | 11月20日                                                                                                                                   | 11月21日                                                                                                                              |
| 昼食  | 豆腐の豚すき煮丼<br>つけもの<br>小松菜の中華和え<br>みそ汁<br>フルーツ(ネーフル)        | シルバーのごま油焼き<br>大根と竹輪の煮物<br>スナッフエンドウの和え物<br>みそ汁                                                     | ミニゆかりご飯<br>きしめん<br>焼いて食べる肉詰めいなり<br>キャベツの甘酢和え<br>バナナヨーグルト | シイラの香草パン粉焼き<br>卵の花<br>オクラの塩こんぶ和え<br>みそ汁                                                                                                  | 鶏肉とキャベツのオイスター炒め<br>ひじきの炒り煮<br>フロッキーとハムのドレ和え<br>すまし汁                                                                                 |
| 価養栄 | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>238/12.2/12.1/22.0/1.8     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>219/16.0/10.2/14.7/2.0                                              | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>350/11.5/11.9/50.2/3.4     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>284/18.0/17.5/17.8/1.9                                                                                     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>301/19.1/19.4/16.9/2.2                                                                                |
|     | 11月24日                                                   | 11月25日                                                                                            | 11月26日                                                   | 11月27日                                                                                                                                   | 11月28日                                                                                                                              |
| 昼食  | フリのたれがらめ<br>春雨のチャプチェ風<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                   |  第93回<br>カレーの日 | 菜めし<br>おでん<br>オクラとベーコンのサラダ<br>フルーツミックス                   | 茨城名物！つけけんちん<br>レンコンのきんぴら<br>チンゲン菜の山椒正油和え<br>冷凍栗ムース  | ホッケのみそ漬焼き<br>おからの煮物<br>きゅうりとカニカマの中華和え<br>すまし汁                                                                                       |
| 価養栄 | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>303/15.5/14.3/31.6/2.0     |                                                                                                   | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>249/14.3/11.9/21.9/3.3     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>512/19.6/10.3/86.0/2.7                                                                                     | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>215/15.1/10.9/15.5/1.5                                                                                |
|     | 11月30日                                                   |               |                                                          |                                                                                                                                          |  10月の子ども食堂ありがとうございました<br>来月は11月1日です。みんな待っています。 |
| 昼食  | キタノメヌケのソテー<br>チキンピカタ<br>春雨サラダ<br>みそ汁                     |                                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                          |  詳しくは<br>こちら                                   |
| 価養栄 | kcal/ﾀﾊﾞﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>276/16.3/16.5/16.3/2.0     |                                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                          |  QRコード                                         |

 ※都合により、献立を変更する  
場合がございます。