

昼食 (糖尿食)

11月の献立表



高齢者向け宅配食事サービス
キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土
<p>七五三 (11月15日)</p> <p>11月15日は七五三。男の子は(3歳と)5歳、女の子は3歳と7歳の(数え)年に神社に参詣して、子どもの健やかな成長を祈ります。 公家や武家では古くから、中国にならった「髪置」「袴着・着袴」「帯解」など子供の成長を祝う儀式が行われていました。</p>						
11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
<p>ごはん うなぎの蒲焼き 小付け もやしとちくわのごま酢和え デザート みそ汁</p> <p>528kcal 塩分2.6g</p>	<p>ごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け ふきのうま煮 小鉢 みそ汁</p> <p>523kcal 塩分3.8g</p>	<p>ごはん スモークチキンのねぎ塩炒め 小付け れんこんときゅうりのサラダ デザート みそ汁</p> <p>538kcal 塩分4.1g</p>	<p>松茸ごはん 秋鮭のバター焼き 小付け ほうれん草の桜えび炒め デザート みそ汁</p> <p>512kcal 塩分3.0g</p>	<p>ごはん 牛肉の香り炒め 小付け ブロッコリーとじゃがいものサラダ デザート みそ汁</p> <p>507kcal 塩分2.0g</p>	<p>ごはん さば生姜しょうゆ焼き 小付け キャベツときさみの半子みそ和え 小鉢 みそ汁</p> <p>522kcal 塩分3.5g</p>	<p>ごはん 鶏肉ときのこの照り焼き 小付け 白菜のゆず風味サラダ デザート かきたま汁</p> <p>530kcal 塩分2.5g</p>
11月8日(日)	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)
<p>ごはん ぶりの照り焼き 小付け 大根とツナのサラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>560kcal 塩分3.3g</p>	<p>ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁</p> <p>533kcal 塩分2.3g</p>	<p>かに釜めし 鯛の香り焼き 小付け 里芋のゆず味噌かけ 小鉢 みそ汁</p> <p>498kcal 塩分4.0g</p>	<p>ごはん みそ味つくね 小付け もやしときさみの和え物 デザート みそ汁</p> <p>464kcal 塩分2.1g</p>	<p>ごはん さんまの塩焼き 小付け 大根のごま酢和え 小鉢 けんちん汁</p> <p>578kcal 塩分3.3g</p>	<p>ごはん 牛肉のニラもやし炒め 小付け かぼちゃの煮物 デザート みそ汁</p> <p>509kcal 塩分2.5g</p>	<p>ごはん ホキの幽庵焼き 小付け れんこんのそぼろ炒め 小鉢 みそ汁</p> <p>544kcal 塩分3.6g</p>
11月15日(日)	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)
<p>ゆかりごはん 豚肉のごま味噌炒め 小付け 山芋の酢じょうゆ和え デザート みそ汁</p> <p>576kcal 塩分2.5g</p>	<p>ごはん 白身魚の照り焼き 小付け キャベツとゆで鶏のサラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>541kcal 塩分2.8g</p>	<p>ごはん 牛肉ときのこの炒め物 小付け ナムル デザート みそ汁</p> <p>521kcal 塩分3.6g</p>	<p>ごはん えびのチリソース炒め 小付け 中華風サラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>524kcal 塩分4.0g</p>	<p>ごはん 豚肉とれんこんの炒めもの 小付け ブロッコリーとハムのサラダ デザート みそ汁</p> <p>533kcal 塩分3.2g</p>	<p>ごはん 五目野菜炒め 小付け 豆とツナのサラダ 小鉢 豚汁</p> <p>510kcal 塩分4.1g</p>	<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 小付け 大根の梅サラダ デザート みそ汁</p> <p>556kcal 塩分2.5g</p>
11月22日(日)	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
<p>ごはん ホキのタルタルソース焼き 小付け 肉団子とふきのふくめ煮 小鉢 みそ汁</p> <p>554kcal 塩分4.0g</p>	<p>きのごはん 鶏肉のハーブ焼き 小付け カリフラワーのサラダ デザート みそ汁</p> <p>527kcal 塩分2.6g</p>	<p>ごはん 秋さばのごま味噌焼き 小付け もやしのおかか和え 小鉢 みそ汁</p> <p>571kcal 塩分3.1g</p>	<p>ごはん 豚肉と筍の炒めもの 小付け 大根の酢のもの デザート さつま汁</p> <p>504kcal 塩分2.3g</p>	<p>ごはん ホッケの塩焼き 小付け 厚揚げの煮物 小鉢 みそ汁</p> <p>549kcal 塩分3.6g</p>	<p>ごはん 野菜入り鶏つくね 小付け ポテトサラダ デザート みそ汁</p> <p>571kcal 塩分3.5g</p>	

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

