

屋食 (腎臓食)

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

0823-30-5106

日	月	火	水	木	金	土
		七五三 (11月15日) 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。		11月18日(木) ごはん 鶏肉の甘辛煮 小付け 山芋のサラダ デザート 585kcal 塩分1.6g	11月21日(金) ごはん 秋鮭の塩焼き 小付け スバゲティサラダ 小鉢 590kcal 塩分1.6g	11月23日(土) ごはん 彩りハンバーグ 小付け かぼちゃサラダ デザート 670kcal 塩分2.0g
11月4日(日) ごはん うなぎの白焼き 小付け もやしとちくわのごま酢和え デザート 648kcal 塩分1.4g	11月5日(月) ごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け ふきのうま煮 小鉢 634kcal 塩分1.8g	11月6日(火) 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 545kcal 塩分1.9g	11月7日(水) 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 小鉢 545kcal 塩分1.5g	11月8日(木) ごはん 牛肉の香り炒め 小付け フロccoliーとじゃがいものサラダ デザート 602kcal 塩分1.1g	11月9日(金) ごはん さば生姜しょうゆ焼き 小付け キャベツとさきみの半子みそ和え 小鉢 570kcal 塩分1.5g	11月10日(土) 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 620kcal 塩分1.0g
11月11日(日) ごはん ぶりの照り焼き 小付け 大根とツナのサラダ 小鉢 639kcal 塩分1.3g	11月12日(月) ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮 小付け ほうれんそうのごま和え デザート 585kcal 塩分0.7g	11月13日(火) 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 524kcal 塩分1.9g	11月14日(水) ごはん みそ味つくね 小付け さつま芋のサラダ デザート 656kcal 塩分1.9g	11月15日(木) ごはん さんまの塩焼き 小付け 大根と油揚げのごま酢和え 小鉢 612kcal 塩分1.6g	11月16日(金) 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 602kcal 塩分1.0g	11月17日(土) 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 590kcal 塩分2.0g
11月18日(日) ゆかりごはん 豚肉のごま味噌炒め 小付け 豆とツナのサラダ デザート 666kcal 塩分1.2g	11月19日(月) ごはん 白身魚のカレー風味 小付け キャベツとゆで鶏のサラダ 小鉢 553kcal 塩分1.4g	11月20日(火) ごはん 牛肉ときのこの炒め物 小付け ナムル デザート 575kcal 塩分1.3g	11月21日(水) ごはん えびのチリソース炒め 小付け 中華風サラダ 小鉢 535kcal 塩分2.0g	11月22日(木) ごはん 豚肉とれんこんの炒めもの 小付け フロccoliーとハムのサラダ デザート 570kcal 塩分1.5g	11月23日(金) ごはん 五目野菜炒め 小付け 豆とツナのサラダ 小鉢 626kcal 塩分1.8g	11月24日(土) 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 617kcal 塩分1.8g
11月25日(日) 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 609kcal 塩分1.9g	11月26日(月) 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 575kcal 塩分1.8g	11月27日(火) ごはん 秋さばのごま味噌焼き 小付け 白和え 小鉢 693kcal 塩分1.1g	11月28日(水) 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 561kcal 塩分1.1g	11月29日(木) ごはん ホッケの塩焼き 小付け 厚揚げの煮物 小鉢 595kcal 塩分1.9g	11月30日(金) ごはん 野菜入り鶏つくね 小付け ポテトサラダ デザート 600kcal 塩分2.0g	

●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。

