

夕食

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
木枯らし・凧 晩秋から初冬にかけて吹く、冷たくやや強い風。 「凧」という文字には、風が吹くたび葉が落ちるため、木を枯らし てしまう風という意味があります。				11月8日(木) ごはん ぶりのゆず風味焼き 小付け ブロccoliといかのサラダ 小鉢 みそ汁 598kcal 塩分3.8g	11月9日(金) ごはん 鶏肉のカレー炒め 小付け ツナとオクラのサラダ デザート けんちん汁 588kcal 塩分2.8g	11月10日(土) ごはん さんまの梅煮 小付け きゃべつとあさりの蒸しもの 小鉢 みそ汁 647kcal 塩分3.7g
11月4日(日) 栗ごはん ほうれん草オムレツ 小付け なすときのこのトマト煮 デザート みそ汁 584kcal 塩分2.6g	11月5日(月) ごはん 鶏肉の炭火焼き 小付け 白和え デザート みそ汁 606kcal 塩分2.7g	11月6日(火) ごはん ほっけの塩焼き 小付け 肉団子と大根の煮物 小鉢 みそ汁 589kcal 塩分3.5g	11月7日(水) ごはん 豚肉となすの味噌炒め 小付け オクラのわさび和え デザート みそ汁 590kcal 塩分2.9g	11月8日(木) ごはん あじのごま焼き 小付け かぶとえび団子の煮物 小鉢 みそ汁 560kcal 塩分4.0g	11月9日(金) ごはん かぼちゃコロッケ 小付け ブロccoliの和え物 デザート みそ汁 584kcal 塩分2.5g	11月10日(土) ごはん たらしの西京焼き 小付け がんもの煮物 小鉢 豚汁 610kcal 塩分4.2g
11月11日(日) ごはん しゅうまい 小付け えびとそら豆のビリ半炒め デザート みそ汁 652kcal 塩分3.0g	11月12日(月) ごはん カレイのおろし煮 小付け 炒り豆腐 小鉢 けんちん汁 615kcal 塩分3.6g	11月13日(火) ごはん 牛肉とキャベツの炒めもの 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁 629kcal 塩分2.5g	11月14日(水) ごはん 白身魚のフライ 小付け 白菜のゆず風味和え 小鉢 みそ汁 625kcal 塩分4.0g	11月15日(木) 散らし寿司 豚肉の梅味噌炒め 小付け きゅうりといかの酢の物 デザート みそ汁 615kcal 塩分4.0g	11月16日(金) ごはん 秋サバの味噌煮 小付け ほうれん草の生蒸ししょうゆ和え 小鉢 みそ汁 604kcal 塩分2.8g	11月17日(土) ごはん 鶏のうま煮 小付け 里芋の煮物 デザート みそ汁 610kcal 塩分3.3g
11月18日(日) 芋ごはん メバルの煮つけ 小付け オニオンサラダ 小鉢 みそ汁 633kcal 塩分2.8g	11月19日(月) ごはん ささみチーズフライ 小付け 根菜のコンソメ煮 デザート みそ汁 613kcal 塩分3.3g	11月20日(火) ごはん 秋鮭の塩焼き 小付け 切干大根の煮物 小鉢 かきたま汁 644kcal 塩分3.8g	11月21日(水) ごはん ロールキャベツ 小付け きのごサラダ デザート みそ汁 601kcal 塩分2.9g	11月22日(木) ごはん あじの塩焼き 小付け 揚げ茄子の煮物 小鉢 みそ汁 577kcal 塩分3.7g	11月23日(金) ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 小付け 里芋の煮物 デザート みそ汁 627kcal 塩分2.7g	11月24日(土) 梅ゆかりごはん 白身魚のきのこあんかけ 小付け 小松菜の和え物 小鉢 みそ汁 602kcal 塩分2.7g
11月25日(日) ごはん 鶏肉のピカタ 小付け ゆで卵サラダ デザート みそ汁 617kcal 塩分2.0g	11月26日(月) ごはん 秋鮭ときのこのマヨネーズ焼き 小付け こうや豆腐のふくめ煮 小鉢 きつたま汁 622kcal 塩分3.6g	11月27日(火) わかめごはん 海老カツ 小付け 大根と人参のきんぴら デザート みそ汁 548kcal 塩分2.0g	11月28日(水) ごはん さわらの梅味噌焼き 小付け ほうれん草と炒り卵和え物 小鉢 みそ汁 535kcal 塩分4.3g	11月29日(木) ごはん 牛肉とこんにゃくの甘辛炒め 小付け きのごさらだ デザート 味噌汁 643kcal 塩分3.1g	11月30日(金) ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付け きゅうりといかの酢の物 小鉢 みそ汁 563kcal 塩分2.9g	

●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、あらかじめご了承ください

