

夕食 (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>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。</p>				<p>11月7日(木) ごはん ぶりのゆず風味焼き 小付け ブロッコリーといかのサラダ 小鉢 みそ汁 544kcal 塩分3.8g</p>	<p>11月8日(金) ごはん 豚肉のカレー炒め 小付け ツナとオクラのサラダ デザート けんちん汁 517kcal 塩分3.0g</p>	<p>11月9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 デザート みそ汁 576kcal 塩分3.9g</p>
<p>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 483kcal 塩分2.7g</p>	<p>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 535kcal 塩分3.1g</p>	<p>11月6日(火) ごはん ホッケの塩焼き 小付け 肉団子と大根の煮物 小鉢 みそ汁 508kcal 塩分3.9g</p>	<p>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 481kcal 塩分2.3g</p>	<p>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 492kcal 塩分4.0g</p>	<p>11月9日(金) ごはん 豆腐ハンバーグ 小付け ブロッコリーの和え物 デザート みそ汁 550kcal 塩分3.5g</p>	<p>11月10日(土) ごはん たらの西京焼き 小付け がんもの煮物 小鉢 豚汁 529kcal 塩分3.7g</p>
<p>11月11日(日) ごはん しゅうまい 小付け えびとそら豆のピリ辛炒め デザート みそ汁 543kcal 塩分2.7g</p>	<p>11月12日(月) ごはん カレーのおろし煮 小付け 炒り豆腐 小鉢 みそ汁 510kcal 塩分4.1g</p>	<p>11月13日(火) ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの 小付け 春菊となめこのじゃこサラダ デザート みそ汁 519kcal 塩分3.0g</p>	<p>11月14日(水) ごはん たらのタルタルソース焼き 小付け 白菜のゆず風味和え 小鉢 みそ汁 458kcal 塩分3.4g</p>	<p>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 555kcal 塩分4.1g</p>	<p>11月16日(金) ごはん 秋サバの味噌煮 小付け ほうれん草の生姜しょうゆ和え 小鉢 みそ汁 519kcal 塩分3.4g</p>	<p>11月17日(土) ごはん 鶏肉の旨煮 小付け 里芋の煮物 デザート みそ汁 519kcal 塩分3.4g</p>
<p>11月18日(日) いもごはん めばるの煮つけ 小付け オニオンサラダ デザート みそ汁 483kcal 塩分3.9g</p>	<p>11月19日(月) ごはん ベーコンポテトバーグ 小付け 根菜のコンソメ煮 デザート みそ汁 549kcal 塩分3.2g</p>	<p>11月20日(火) ごはん うなぎの蒲焼き 小付け 切干大根の煮物 デザート かきたま汁 570kcal 塩分3.2g</p>	<p>11月21日(水) ごはん ロールキャベツ 小付け きのこサラダ デザート みそ汁 484kcal 塩分2.7g</p>	<p>11月22日(木) ごはん あじの塩焼き 小付け 焼き茄子の煮物 小鉢 みそ汁 550kcal 塩分4.3g</p>	<p>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 469kcal 塩分2.4g</p>	<p>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 デザート みそ汁 538kcal 塩分3.6g</p>
<p>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 564kcal 塩分2.1g</p>	<p>11月26日(月) ごはん 秋鮭の塩焼き 小付け こうや豆腐のふくめ煮 小鉢 さつま汁 510kcal 塩分3.4g</p>	<p>11月27日(火) わかめごはん 焼きコロッケ 小付け もやしの酢しょうゆ和え デザート みそ汁 531kcal 塩分2.3g</p>	<p>11月28日(水) ごはん さわらの梅味噌やき 小付け ほうれん草と炒り卵和え物 小鉢 みそ汁 530kcal 塩分3.3g</p>	<p>11月29日(木) ごはん 牛肉とこんにゃくの甘辛炒め 小付け きのこサラダ デザート みそ汁 515kcal 塩分2.1g</p>	<p>11月30日(金) ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小付け きゅうりとえびの酢の物 小鉢 みそ汁 512kcal 塩分3.0g</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、あらかじめご了承ください。