

夕食 (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

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1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 570kcal 塩分1.6g	11月2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 589kcal 塩分1.2g	11月3日(土) ごはん さんまの梅煮 小付け きゃべつとあきりの蒸しもの 小鉢 659kcal 塩分1.8g
		11月4日(日) 果ごはん 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 556kcal 塩分1.4g	11月5日(月) ごはん 鶏肉の照り焼き 小付け 白和え デザート 663kcal 塩分0.9g	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 547kcal 塩分1.6g	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 590kcal 塩分1.4g	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 533kcal 塩分1.9g	11月9日(金) ごはん かぼちゃココロク 小付け ブロッコリーの和え物 デザート 573kcal 塩分1.3g
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 634kcal 塩分1.9g	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 564kcal 塩分1.8g	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 564kcal 塩分1.8g	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 623kcal 塩分2.0g	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 616kcal 塩分2.0g	11月16日(金) ご飯 秋サバの味噌煮 小付け ほうれん草の生蒸じょうゆ和え 小鉢 593kcal 塩分1.4g	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 630kcal 塩分1.9g	
11月18日(日) いもごはん めばるの煮つけ 小付け マカロニサラダ デザート 601kcal 塩分2.0g	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 586kcal 塩分1.8g	11月20日(火) ごはん うなぎの白焼き 小付け 切干大根の煮物 デザート 631kcal 塩分1.1g	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 604kcal 塩分1.3g	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 594kcal 塩分1.4g	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 648kcal 塩分1.4g	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 481kcal 塩分1.9g	
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 665kcal 塩分1.2g	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 600kcal 塩分1.7g	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 514kcal 塩分1.3g	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 小鉢 579kcal 塩分2.0g	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 599kcal 塩分1.4g	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 602kcal 塩分1.7g		

●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。

