

# 11月度 月間献立表

あおぞらデイサービス

| 曜日 | 日  | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
| 日付 | ~今月のPR~  |  |  | 1日  | 2日   | 3日   | 4日   |
| お昼 | 今月のすまいるアップデザートは、<br>バスクチーズケーキを11/21（火）に提供予定です。<br>楽しみにしててください。 |  |  | 465 kcal<br>ご飯<br>金目鯛の煮付け<br>しそ風味和え<br>さつまいもの甘煮<br>味噌椀    | 549 kcal<br>わかめご飯<br>角揚げの味噌煮<br>バンサンスウ<br>南瓜の含め煮<br>味噌椀    | 610 kcal<br>★秋の味覚たっぷりメニュー★<br>栗ご飯<br>秋の和風グラタン<br>チョコケーキ<br>味噌椀 | 569 kcal<br>ご飯<br>ミートローフ<br>がんもの含め煮<br>漬物<br>味噌椀 |
| 日付 | 6日   | 7日   | 8日   | 9日  | 10日  | 11日  |  |
| お昼 | 447 kcal<br>かけそば<br>冬瓜の吉野煮<br>青菜の和え物<br>フルーチェ<br>漬物<br>味噌椀     | 539 kcal<br>ご飯<br>豆腐の和風ステーキ<br>青梗菜の煮浸し<br>漬物<br>味噌椀      | 572 kcal<br>ご飯<br>コロッケ<br>野菜つみれの煮物<br>フルーチェ<br>味噌椀       | 630 kcal<br>ご飯<br>鯖のムニエル<br>春雨サラダ<br>漬物<br>味噌椀            | 489 kcal<br>ご飯<br>牛肉と厚揚げの炒め物<br>麩の煮物<br>大根のゆかり和え<br>味噌椀    | 509 kcal<br>三色丼<br>のっぺい煮<br>洋梨缶<br>お吸物                         |  |
| 日付 | 13日  | 14日  | 15日  | 16日   | 17日  | 18日  |  |
| お昼 | 652 kcal<br>ご飯<br>さばの味噌煮<br>大豆と南瓜のサラダ<br>漬物<br>たまごのスープ         | 543 kcal<br>親子丼<br>凍豆腐の含め煮<br>ミカン缶<br>味噌椀                | 520 kcal<br>ご飯<br>肉団子の中華あん<br>高野豆腐の煮物<br>ドレッシング和え<br>味噌椀 | 599 kcal<br>中華丼<br>シュウマイ<br>フルーツヨーグルト<br>中華スープ            | 713 kcal<br>菜飯<br>肉豆腐<br>厚揚げと切干大根の煮物<br>もやしとわかめの酢の物<br>味噌椀 | 499 kcal<br>ご飯<br>千草焼き<br>茄子の甘味噌和え<br>漬物<br>味噌椀                |  |
| 日付 | 20日  | 21日  | 22日  | 23日   | 24日  | 25日  |  |
| お昼 | 562 kcal<br>ご飯<br>麻婆豆腐<br>えびともやしの炒め物<br>フルーツポンチ<br>味噌椀         | 848 kcal<br>ご飯<br>白身魚フライのタルタル添え<br>五目煮豆<br>春菊のお浸し<br>味噌椀 | 477 kcal<br>ゆかりご飯<br>あさりと豆腐の卵とし<br>彩りサラダ<br>漬物<br>味噌椀    | 624 kcal<br>ご飯<br>鶏肉の味噌焼き<br>南瓜と豆のサラダ<br>白菜の梅肉和え<br>けんちん汁 | 538 kcal<br>かつとじ丼<br>フレンチサラダ<br>漬物<br>味噌椀                  | 570 kcal<br>ご飯<br>チキンピカタ<br>こんにゃくのピリ辛煮<br>パイン缶<br>味噌椀          |  |
| 日付 | 27日  | 28日  | 29日  | 30日   |  |  |  |
| お昼 | 570 kcal<br>ご飯<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼き<br>厚揚げの煮物<br>青菜の浸し<br>お吸い物      | 537 kcal<br>チャーハン<br>あさりと豚肉の中華煮<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のスープ    | 650 kcal<br>ご飯<br>鯖の煮付け<br>里芋のそぼろ煮<br>パイン缶<br>かきたま汁      | 509 kcal<br>さつまいもご飯<br>豆腐の肉野菜あん<br>キャベツの塩昆布和え<br>お吸い物     |  |  |  |

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。