



さわやか デイサービス

11月の献立

- メイン料理は **A** **B** から**1品**、小鉢は5品から**3品** お選び下さい。
- 主食は白米を中心に、汁物はメイン料理に合わせてお出します。

月

火

水

木

金

土

3時のおやつ時
選べるドリンク

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- オレンジジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは
ご希望者のみです。
※昼食のデザートは
季節の果物中心に
お出します。
※献立は材料の関係で
変更する事があります。



4 文化の日振替

- A** 豆腐ステーキ野菜あんかけ 207kcal
B ポークソテー 202kcal
- 玉子焼き 61kcal
ブロッコリーの塩昆布和え 8kcal
南瓜のそぼろ煮 62.8kcal
高野豆腐の含め煮 44.3kcal
水耕野菜のサラダ+α

5

- A** 大根と鶏肉の照り焼き 257kcal
B 魚のおろし煮 174kcal
- 青梗菜のクリーム煮 55kcal
シューマイ 51.2kcal
ちくわの磯辺揚げ 42kcal
青菜の桜海老炒め 38.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

6

- A** 鮭のタルタル焼き 356kcal
B ポトフ 238kcal
- 揚げだし豆腐 44kcal
じゃが芋のチーズ焼き 89kcal
切干大根煮 45.2kcal
ひじきの白和え 60kcal
水耕野菜のサラダ+α

7

- A** 鱈のフライ 204.5kcal
B ピーマンの中華肉詰め 197kcal
- 金平ごぼう 39.2kcal
里芋グラタン 51kcal
なめたけおろし 15kcal
キャベツとソーセージの煮込み 58kcal
水耕野菜のサラダ+α

8

- A** 牛肉と里芋の味噌バター焼き 337kcal
B むつの照り焼き 157kcal
- じゃが芋の明太炒め 49kcal
こんにやく田楽 41kcal
がんもの煮物 48.8kcal
海老蒸し餃子 57.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

9

- A** 鶏肉のわさび葛あん煮 177kcal
B 鮭のカレーソーテークリームソース 348kcal
- 麩の卵とじ 78.5kcal
筑前煮 56kcal
なめたけ温奴 50.1kcal
キャベツのツナ和え 46.1kcal
水耕野菜のサラダ+α

11

- A** キーマカレー 431kcal
B ハヤシライス 401kcal
- ほうれん草のナムル 21kcal
カリフラワーのマヨ炒め 35.5kcal
ソーセージチャンプルー 66.7kcal
サラダバイキング
トマト・胡瓜・各種サラダ…

12

- A** おでん 298kcal
B ポテトコロッケ 197kcal
- ひじきの煮物 43kcal
ふくさ玉子 44kcal
いんげんとしめじの和え物 17kcal
南瓜とひき肉のマヨ炒め 45kcal
水耕野菜のサラダ+α

13

- A** チキンスターキ 278kcal
B 鯖の竜田揚げ 197kcal
- じゃが芋の粒マスタード炒め 40.1kcal
なすの甘酢和え 39.1kcal
トマトの卵炒め 49kcal
ほうれん草の胡麻和え 38.2kcal
水耕野菜のサラダ+α

14

- A** 回鍋肉 287kcal
B 魚のホイル焼き 222kcal
- 餃子 39.5kcal
厚揚げと大根の煮物 52.8kcal
胡麻豆腐 46kcal
ブロッコリーの蟹あんかけ 21.7kcal
水耕野菜のサラダ+α

15

- A** 鶏のから揚げ 280kcal
B フリ大根 183.5kcal
- 五目豆煮 28.6kcal
なます 34.8kcal
マカロニグラタン 45kcal
さつまいもの大学芋風 47kcal
水耕野菜のサラダ+α

16

- A** スパニッシュオムレツ 232kcal
B 味噌カツ 344kcal
- 高野豆腐の含め煮 44.3kcal
ラタトゥイユ 35kcal
青梗菜と厚揚げのオイスター炒め 39kcal
春巻き 46.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

18

- A** 豚肉と根菜のトマトシチュー 316kcal
B 鱈のムニエル 186kcal
- 甘辛揚げごぼう 40.1kcal
炒り豆腐 23kcal
アスパラのチーズ和え 49.9kcal
白菜の煮びたし 30.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

19

- A** 親子丼 305kcal
B 中華飯 347kcal
- 人参のバター醤油炒め 40.4kcal
きのこのおろし和え 16kcal
海老団子煮 54.8kcal
水耕野菜のサラダ+α
汁物3種類

20

- A** 鮭の西京焼き 173kcal
B 南瓜の肉巻きフライ 240kcal
- 根菜のとろとろグラタン 76kcal
ピーマンのじゃこ炒め 47.6kcal
さつまいもの含め煮 58kcal
白滝のたらこソーテ 33.6kcal
水耕野菜のサラダ+α

21

- A** 麻婆豆腐 258kcal
B カレイの味噌チーズ焼き 146kcal
- 牛肉の時雨煮 54.5kcal
ブロッコリーの梅マヨ和え 35kcal
山芋の野菜あんかけ 57kcal
玉子焼き 61.3kcal
水耕野菜のサラダ+α

22

- A** エビチリ 230kcal
B 鶏肉とさつまいの治部煮 250.5kcal
- 切り干しツナマヨ 48.1kcal
大根のそぼろ炒め 46.3kcal
白菜のナムル 38.9kcal
煮込みペンネ 56kcal
水耕野菜のサラダ+α

23 勤労感謝の日

- A** 豚の角煮 236kcal
B 鯛の明太子あん 162kcal
- 大豆と雑魚の蜂蜜醤油炒め 39kcal
青菜と油揚げのおひたし 37.9kcal
がんもの煮物 63kcal
さつまいのそぼろあんかけ 78.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

25

- A** チキン南蛮 210kcal
B 鱈のコンソメ煮 160kcal
- 南瓜のおかか和え 38kcal
いんげんのソテー 41.1kcal
たたきごぼう 41kcal
麻婆茄子 40.5kcal
水耕野菜のサラダ+α

26

- A** 豚の生姜焼き 342kcal
B 赤魚の煮つけ 168kcal
- 厚揚げのピザ風 45.1kcal
揚げ芋田楽 52kcal
ちくわと蓮根の胡麻和え 48kcal
ほうれん草のベーコン炒め 36kcal
水耕野菜のサラダ+α

27

- A** すき焼き風 382kcal
B 野菜と海老のマヨ炒め 187kcal
- なすのミートグラタン 45kcal
大根の梅昆布和え 38kcal
青菜の煮びたし 37.9kcal
さつまいもと蓮根の甘酢醤油 61kcal
水耕野菜のサラダ+α

28

- A** あんかけうどん 229kcal
B ラーメン 211kcal
- ささみの青紫蘇フライ 62kcal
もやし炒め 27.8kcal
ぜんまいのナムル 26kcal
おにぎり 1つ84kcal
水耕野菜のサラダ+α

29

- A** 鮫鱈のから揚げ 156.8kcal
B 鶏肉のピカタ 246kcal
- じゃがバター 44.2kcal
ピーマンの海老塩和え 12kcal
ピーマンソテー 48.6kcal
ミートボールのトマト煮 49.6kcal
水耕野菜のサラダ+α

30

- A** 鱈の酢豚風 189.3kcal
B 牛肉の味噌煮 282kcal
- 南瓜の白和え粒マスタード風味 64kcal
ふろふき大根 50kcal
インゲンの生姜和え 21kcal
蓮根きんぴら 45.2kcal
水耕野菜のサラダ+α