

月・火曜日			水・木曜日			金・土曜日		
 November 11月			11月は冷えを感じやすい季節であるため、暖かい服装をしたり、保温性の高い下着を着けるなどの対策が有効です。			11月1日		
			また、しょうがやねぎ、ごぼうなどの温性食品を積極的に摂ることも、体を内側から温める助けになります。			豚肉の生姜焼き kcal 498		
			また、忙しい時でも、スライスチーズをのせた食パンやゆで卵、冷凍ほうれん草など、手軽に栄養バランスを整える工夫をして、病に負けない身体づくりをしましょう。			A 厚揚げとピーマンのみそ炒め 蛋白質 (g) 21.91		
						カリフラワーのマリネ 塩分 (g) 3.39		
11月3・4日			11月5・6日			11月7・8日		
A ポークカレー kcal 457			だし香る和風豚テキ丼 kcal 536			生姜香るタラの竜田揚げ kcal 526		
具沢山の煮込み 蛋白質 (g) 11.42			A 切り干し大根とベーコンのスープ煮 蛋白質 (g) 23.74			だし巻き卵 蛋白質 (g) 25.71		
キャベツとソーセージのフレンチサラダ 塩分 (g) 3.45			ブロッコリーの胡麻和え 塩分 (g) 2.62			オクラと長芋の和え物 塩分 (g) 2.41		
B 鮭の塩焼き kcal 471			さわらの西京焼き kcal 466			ちゃんこ鍋 うどん入り kcal 549		
中華風肉みそ大根 蛋白質 (g) 23.54			B きんぴらごぼう 蛋白質 (g) 19.98			胡瓜とわかめの酢の物 蛋白質 (g) 19.8		
ゆず卵の花 塩分 (g) 3.22			オクラとろろ 塩分 (g) 1.52			デザート: 1 ヨーグルト 2 青リンゴゼリー		
デザート: 1 アロエ缶 2 あんずゼリー			デザート: 1 黄桃缶 2 野菜ジュースゼリー			おやつ: きな粉黒糖ゼリー kcal 44		
おやつ: レーズン饅頭 kcal 186			おやつ: パインゼリー kcal 38			おやつ: 胡麻クッキー kcal 108		
11月10・11日			11月12・13日			11月14・15日		
A ハヤシライス kcal 549			親子丼 kcal 447			鶏ももの唐揚げ kcal 542		
茄子のソテー風 蛋白質 (g) 20.44			A 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 14.43			具沢山の煮込み 蛋白質 (g) 71		
キャベツのマリネ 塩分 (g) 3.73			オクラと長芋の和え物 塩分 (g) 3.12			3色豆のツナサラダ 塩分 (g) 1.75		
B 白身魚の香味焼き kcal 480			人参の生姜煮 kcal 479			鰯の山椒煮 kcal 504		
ナゲット 蛋白質 (g) 24.69			B キャベツと薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 18.59			ちくわの磯辺揚げ 蛋白質 (g) 25.02		
カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 1.5			人参とピーマンの胡麻和え 塩分 (g) 2.12			胡瓜と中華クラゲの和え物 塩分 (g) 2.37		
デザート: 1 メロンゼリー 2 キウイ			デザート: 1 リンゴゼリー 2 みかん缶			デザート: 1 ミックスジュースゼリー 2 マンゴー缶		
おやつ: 抹茶ケーキ kcal 125			おやつ: マーメイド蒸しパン kcal 95			おやつ: 粒羊羹 kcal 75		
11月17・18日			11月20日 19日は行事食となります			11月21・22日		
A 三色丼 kcal 449			豚肉と根菜の胡麻豆乳煮 kcal 473			きのこのクリームオムライス kcal 540		
切昆布と油揚げの煮物 蛋白質 (g) 12.93			A 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 13.94			ラタトゥイユ 蛋白質 (g) 12.12		
みかんなます 塩分 (g) 2.09			春雨サラダ 塩分 (g) 2.23			粒マスタード入りポテトサラダ 塩分 (g) 3.24		
B 骨ごと食べられる鯖のみぞれ煮 kcal 534			海老カツ kcal 520			さわらの幽庵焼き kcal 467		
里芋のきのこあんかけ 蛋白質 (g) 23.42			B 豆の煮もの 蛋白質 (g) 15.49			セロリと人参のゴマきんぴら 蛋白質 (g) 20.57		
キャベツとあおさのナムル 塩分 (g) 2.09			ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 1.73			ほうれん草の白和え 塩分 (g) 1.44		
デザート: 1 野菜ジュースゼリー 2 パイン缶			デザート: 1 グレープゼリー 2 バナナ			デザート: 1 レモンゼリー 2 リンゴ缶		
おやつ: ふかし芋 kcal 126			おやつ: 南瓜プリン kcal 72			おやつ: 甘食 kcal 111		
11月24・25日			11月26・27日			11月28・29日		
A 鮭のつけ焼き kcal 403			きのこハンバーグ kcal 583			海老入りかき揚げ丼 kcal 543		
きのこ入りひじき煮 蛋白質 (g) 21.26			A キャベツのコンソメ煮 蛋白質 (g) 22.96			レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 15.04		
オクラとろろ 塩分 (g) 1.48			秋の実りサラダ 塩分 (g) 2.01			キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.21		
B 飛鳥鍋 (奈良のご当地グルメ) うどん入り kcal 590			赤魚のトマトカレー煮 kcal 481			鯖の味噌煮 kcal 454		
茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 18.74			B ナゲット 蛋白質 (g) 9.71			豆の煮もの 蛋白質 (g) 21.01		
柿羊羹 塩分 (g) 4.02			キャベツとあおさのナムル 塩分 (g) 1.77			小松菜のわさび和え 塩分 (g) 1.58		
デザート: 1 ブルーベリーゼリー 2 フルーツカクテル缶			デザート: 1 柚子ゼリー 2 季節の果物			デザート: 1 キウイ 2 オレンジゼリー		
おやつ: 黒糖プリン kcal 62			おやつ: 黒ゴマ蒸しパン kcal 100			おやつ: パウンドケーキ kcal 152		