

デイサービスセンター横浜市戸塚柏桜荘

11月のメニュー

様

	月	火	水	木	金	土
昼食				1 天津井 豆苗春雨炒め ザーサイ スープ	2 ご飯 かれの煮付け なすの香味たれ ゆかり和え 味噌汁	3 赤飯 鮭のマヨコーン焼き がんも煮 甘酢和え 味噌汁
				エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 64.4 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 58.7 g 食塩相当量 1.7 g
※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承くださいるようお願いいたします。						
昼食	5 ご飯 とんかつ 竹輪の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	6 ご飯 さばの味噌煮 青菜山椒炒め めかぶ酢 すまし汁	7 ご飯 ポークビーンズ カップグラタン グリーンサラダ スープ	8 ご飯 ほっけの塩焼き あさり入りうの花 ゆかり酢和え 味噌汁	9 かき揚げ丼 ひじきとベビーホタテの煮物 梅生姜和え すまし汁	10 カレーうどん れんこんつくね ごま和え フルーツ缶
	エネルギー 498 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 80.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 67.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 4 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 20 g 脂質 27.7 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 4 g
昼食	12 ご飯 めばるの煮付け きのこ竹輪のソテー 浅漬け 味噌汁	13 ご飯 鶏肉の甘酢炒め 玉子豆腐 ナムル スープ	14 ご飯 まんだいのチーズ焼き レッドキドニーのケチャップ煮 にんじんゆずマリネ 味噌汁	15 十五穀米 キーマカレー サラダ デザート	16 ご飯 鶏肉の唐揚げ 五目大豆煮 甘酢和え 味噌汁	17 ご飯 赤魚の西京焼き さつまいものきんぴら 温奴 すまし汁
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 20 g 脂質 5.2 g 炭水化物 62.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 23 g 脂質 22.1 g 炭水化物 55.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 78.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 24.5 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 4.4 g
昼食	19 ご飯 タルタルチキン なすと高野豆腐の煮物 梅和え 味噌汁	20 ご飯 フライカジキのガリバタ焼き ニラ玉炒め さっぱり漬け 味噌汁	21 ご飯 鶏肉のトマト煮 ハーブソテー サラダ ポタージュ	22 ご飯 おでん もずく酢 味噌汁	23 生姜あんかけきのこそば みそ味つくね ピーナッツ和え 果物	24 ご飯 クリームシチュー サラダ デザート
	エネルギー 595 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22.6 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 26 g 脂質 12.7 g 炭水化物 62 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 81 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 19 g 脂質 8.6 g 炭水化物 74.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 9.4 g 炭水化物 68.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 90.7 g 食塩相当量 3 g
昼食	26 ご飯 サバの塩焼き かぶとしんじょのあんかけ煮 紫花豆 味噌汁	27 ご飯 ハンバーグハヤシソース コンソメ煮 サラダ ポタージュ	28 わかめご飯 さごしの西京焼き 大豆と切干の煮物 しその実和え 味噌汁	29 ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま煮 マカロニサラダ 味噌汁	30 ポークカレー サラダ 果物 スープ	
	エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 26.2 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 60.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 27 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 4.1 g	