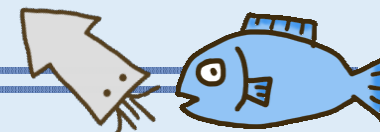


2021年11月

週間献立表



月日	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 旨煮 うめ大根 漬物	ご飯 味噌汁 炒め煮 納豆 梅びしお	ご飯 味噌汁 塩焼き 和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 つけ焼き 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ふっくら含め煮 春雨サラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 含め煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 温泉卵のあんかけ 酢の物 漬物
昼食	五目チャーハン ひじきの炒り煮 ピーナツ和え 吸物 フルーツ	ご飯 パン粉焼 付け合わせ 炒め煮 なます 吸物 桜餅	ちゃんぽん ご飯 変わりバーグ 焼きナス 煮物 デザート	ご飯 オムレツ 付け合わせ モズク酢 煮びたし 赤だし ゼリー	ご飯 照り焼き 付け合わせ 含め煮 茶碗蒸し 味噌汁 果物	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ 炒め煮 ごま豆腐 味噌汁 フルーツ	ご飯 塩麴焼き 付け合わせ 酢味噌和え 茄子の炒め煮 デザート
夕食	ご飯 けんちん焼 付け合わせ 南瓜の旨煮 ナムル のっぺい汁	ご飯 竜田揚げ 付け合わせ 鶏肉じゃが ドレッシング和え 中華スープ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ 含め煮 ソテー かきたま汁	ご飯 アジフライ 付け合わせ 冬瓜の葛煮 二色和え みぞれ汁	ご飯 クリームシチュー 含め煮 和サラダ 漬物 ゼリー	ご飯 スタミナ焼き 付け合わせ 盛り合わせ 辛し和え 吸物	ご飯 おろし煮 胡麻和え 牛蒡サラダ 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1552Kcal 55.9g 9.1g	1837Kcal 57.3g 9.7g	1681Kcal 69.7g 9.8g	1619Kcal 53.3g 9.3g	1784Kcal 66.1g 9.5g	1733Kcal 56.9g 9.9g	1649Kcal 59.5g 9.0g

★一言コラム★

『介護の日』

2021年11月11日(木)は介護の日です。介護の日が制定されたのは平成20年で、厚生労働省により制定されました。この日が選ばれた理由としては「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の「いい日、いい日」をとって11月11日になったとされています。すべての人がそれぞれの立場で支え合いの気持ちを持って、「介護」や「介護職」への理解を深めていきましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。

