



成増高齢者在宅サービスセンター11月献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		八宝菜 里芋のそぼろ餡かけ 若布と胡瓜の酢の物 なすしそ風味	サバの味噌煮 ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め 茄子といんげんの生姜あん ぬか漬け	イワシの生姜煮 治部煮風 京うの花 きざみたくあん	冬瓜と鶏肉の煮物 餡かけがんも 姫皮筍とからし菜のお浸し 細切昆布
		エネルギー 159kcal たんぱく質 6.8g 脂質 8.2g 炭水化物 16.8g ナトリウム 720mg カリウム 346mg リン 105mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 259kcal たんぱく質 12.8g 脂質 19.9g 炭水化物 11.8g ナトリウム 604mg カリウム 440mg リン 180mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 141kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.3g 炭水化物 11.7g ナトリウム 646mg カリウム 243mg リン 135mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 174kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.3g 炭水化物 16.9g ナトリウム 885mg カリウム 604mg リン 65mg 食塩相当量 2.2g
6	7	8	9 秋の味覚御膳	10	11
モウカタレカツ 添)紅芯大根のマリネ 野菜入り炒り玉子 クリーミー南瓜サラダ 白菜たまり風味	鶏肉とピーマンの照焼風 肉じゃが ひじきとおくらの和え物 きょうらぶき	鶏肉のチリソース 小さなねぎ焼 キャベツと菜花のガーリック風味 高菜漬	栗ご飯 白身魚ときのこの黒酢あん 野沢菜炒め さつま芋と豆の醤油仕立て 赤かぶ漬	やわらかポークチャップ 具だくさんコンソメ煮 ほうれん草のお浸し キャベツの浅漬	栗南瓜コロツケ 添)ブロッコリーのおひたし ミニハンバーグの野菜トマトソース 根菜マリネ パイナップル
エネルギー 339kcal たんぱく質 16.2g 脂質 22.4g 炭水化物 19.3g ナトリウム 697mg カリウム 359mg リン 63mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 192kcal たんぱく質 9.2g 脂質 9.0g 炭水化物 20.2g ナトリウム 801mg カリウム 295mg リン 52mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 276kcal たんぱく質 9.9g 脂質 19.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 738mg カリウム 237mg リン 85mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 197kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.5g 炭水化物 25.5g ナトリウム 1,093mg カリウム 480mg リン 132mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 174kcal たんぱく質 6.8g 脂質 10.8g 炭水化物 14.5g ナトリウム 705mg カリウム 264mg リン 62mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 317kcal たんぱく質 6.5g 脂質 16.6g 炭水化物 36.7g ナトリウム 536mg カリウム 466mg リン 105mg 食塩相当量 1.5g
13	14	15	16	17	18
鶏肉と茄子のさっぱり煮 えび入りビーフン ほうれん草と椎茸の白和え しその昆布	ホイコーロー 大根のかに風味あん 姫皮竹の子と木耳のナムル 白菜ミックス漬	ブリの甘酢あんかけ 炊合わせ からし菜のおかか和え 茄子漬け	豆腐と豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのカニカマ餡かけ ツナとキャベツの和え物 すだちミックス	アジのトマトソース煮 カブとひき肉のトロトロ煮 胡瓜のレモンマリネ こんぶまめ	にしんの生姜煮 白菜と豚肉の炊き合わせ ほうれん草と大豆のごま和え 胡瓜漬
エネルギー 257kcal たんぱく質 8.0g 脂質 16.3g 炭水化物 22.2g ナトリウム 610mg カリウム 561mg リン 101mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 127kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.9g 炭水化物 13.0g ナトリウム 810mg カリウム 287mg リン 57mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 198kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.3g 炭水化物 14.5g ナトリウム 622mg カリウム 355mg リン 118mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 152kcal たんぱく質 7.3g 脂質 9.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 706mg カリウム 279mg リン 102mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 163kcal たんぱく質 15.8g 脂質 5.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 570mg カリウム 435mg リン 200mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 171kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.0g 炭水化物 11.1g ナトリウム 627mg カリウム 307mg リン 155mg 食塩相当量 1.7g
20	21	22 世界の料理	23	24	25
白身魚のねぎあんかけ 卵と麩の琉球風 サラダ風ポテトうの花 しその実漬け	ブルコギ 焼きようざ 小松菜とわかめの酢味噌和え 椎茸しぐれ	パエリア 具だくさん海鮮アヒージョ かぶの洋風煮 キャベツとコーンのソテー キャロットラペ	焼き鳥 ちんげん菜と豚肉の炒め 切り昆布の煮物 赤かぶ漬	ソウダガツオの旨塩焼き 添)おろし大根 茄子のそぼろあん にんじんの塩昆布和え キャベツの浅漬	モウカの生姜煮 青菜と豆腐のとろみ煮 人参しりしり 甘酢大根
エネルギー 191kcal たんぱく質 8.7g 脂質 9.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 924mg カリウム 293mg リン 116mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 268kcal たんぱく質 9.3g 脂質 14.0g 炭水化物 28.9g ナトリウム 964mg カリウム 313mg リン 106mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 406kcal たんぱく質 14.0g 脂質 27.9g 炭水化物 26.8g ナトリウム 1,323mg カリウム 721mg リン 200mg 食塩相当量 3.4g	エネルギー 254kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.7g 炭水化物 20.6g ナトリウム 1,175mg カリウム 1,138mg リン 207mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 117kcal たんぱく質 15.2g 脂質 3.3g 炭水化物 8.7g ナトリウム 534mg カリウム 374mg リン 136mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 137kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.2g 炭水化物 8.6g ナトリウム 730mg カリウム 358mg リン 140mg 食塩相当量 1.9g
27	28	29	30		
マーボー茄子 しゅうまい ブロッコリーの炒り玉子和え 刻み大根の梅肉和え	彩り野菜のつくね巻 ほくほくジャーマンポテト 木耳と人参の中華サラダ おみ漬け昆布	鶏肉のカシューナッツ炒め 銀杏と木耳の真丈 ほうれん草と切干大根のナムル 茄子漬け	タラのみぞれ煮 はんぺんと小松菜の煮浸し しつとり卵の花 甘口キムチ		
エネルギー 230kcal たんぱく質 7.6g 脂質 15.0g 炭水化物 18.4g ナトリウム 641mg カリウム 359mg リン 92mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 234kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.3g 炭水化物 29.0g ナトリウム 626mg カリウム 534mg リン 127mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 284kcal たんぱく質 10.9g 脂質 20.3g 炭水化物 16.3g ナトリウム 732mg カリウム 359mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 144kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 626mg カリウム 312mg リン 119mg 食塩相当量 1.7g		