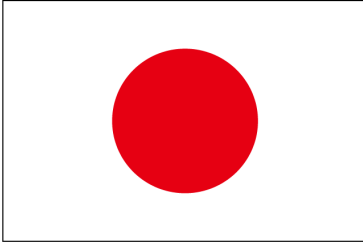


11月献立

デイケアかたかごの花

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			豚肉の アップルソース 千切り野菜の 胡麻酢和え 洋風お浸し 546 kcal 3.3 g	鶏肉の七味焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツの 磯辺和え 550 kcal 2.7 g	 文化の日
5	6	7	8	9	10
鶏肉と野菜の カレー煮 マカロニサラダ お浸し 594 kcal 3.4 g	いなり寿司 菜種和え 春雨の煮浸し みかん 584 kcal 3.5 g	焼売 中華サラダ 大根のきんぴら 532 kcal 3.1 g	揚げ鳥の ねぎソース 白菜と薩摩揚げの 煮物 もやしのナムル 580 kcal 3.2 g	鮭のホイル焼き きのこ汁 じゃがバター煮 胡麻和え 588 kcal 3.1 g	麻婆豆腐 さつまいもとリンゴの 甘煮 春雨の梅肉和え 594 kcal 3.8 g
12	13	14	15	16	17
ロールキャベツ 南瓜サラダ 蓮根と人参の きんぴら 562 kcal 3.0 g	煮込みハンバーグ いんげんの おかか煮 リンゴと小松菜の みぞれ和え 578 kcal 3.3 g	八宝菜 揚げ出し里芋 もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 598 kcal 3.4 g	信田巻き グリーンピースと エビのくず煮 柿なます 556 kcal 3.7 g	秋の炊き込みご飯 ギセイ豆腐 白菜の甘酢和え 胡麻和え 576 kcal 3.5 g	肉団子の酢豚風 大根の シーチキン煮 お浸し 540 kcal 3.0 g
19	20	21	22	23	24
さんまの蒲焼き 青菜と油揚げの 煮浸し 揚げ根菜の 甘酢あん 532 kcal 3.5 g	豚肉の生姜焼き さつまいもの オレンジ煮 人参とツナの サラダ 570 kcal 3.1 g	タンドリーチキン ポテトサラダ いんげんの マスタード和え 554 kcal 2.2 g	カレーライス スープ サラダ バナナ 622 kcal 4.1 g	 勤労感謝の日	キャベツの ミルフィーユ ひじきの煮物 長芋の三色和え 522 kcal 3.0 g
26	27	28	29	30	
鶏肉の煮寄せ 大根の カニ風味あん 人参の胡麻和え 560 kcal 3.4 g	おでん 南瓜のミルク煮 お浸し 634 kcal 4.9 g	オムライス サラダ スープ みかん 548 kcal 2.1 g	中華丼 春雨サラダ リンゴの甘煮 582 kcal 4.0 g	玉子の巾着煮 チャプチェ 揚げ里芋の エビあんかけ 579 kcal 3.0 g	

※ 食材の仕入れにより献立変更の可能性があることをご承知置きください。

【キッチンから】

気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増えてきます。

風邪の予防には、こまめな手洗いとうがいが基本です。

風邪に負けない身体づくりのため、十分な睡眠と栄養に心掛けましょう。