



2017年 11月 上井草ふれあいの家 予定献立表



★ひとことメモ

ほっこりと甘いさつまいもの主成分はでんぷんで、加熱によって一部が等質に変わり甘味が増します。主食がわりになる上にビタミンC、B1、B6などを豊富に含んでいることが特徴。また豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の中をきれいにしてくれます。



			11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
			赤飯 味噌汁 あじの焼き浸し ほうれん草の辛子和え 果物 里芋の煮物 芋ようかん I補† -:564kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.4g 脂質 :10.3g 塩分 :3.3g	ご飯 味噌汁 豚肉のやわらか煮 春雨の酢の物 果物 あさりと大根の煮物 カスタードケーキ I補† -:648kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.6g 脂質 :19.7g 塩分 :3.2g	わかめご飯 味噌汁 さばの山椒焼き 根菜の煮物 なすの浅漬け 果物 栗まんじゅう I補† -:647kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.6g 脂質 :14.9g 塩分 :3.0g	サンドウィッチ コンソメスープ クリームシチュー 玉ねぎと海老のマリネ 果物 ロールケーキ I補† -:634kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.1g 脂質 :22.0g 塩分 :3.3g
11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
お休み	ハヤシライス ショア チーズサラダ 果物 粉ふき芋	五目ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き さつま芋とりんごの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツゼリー	親子丼 味噌汁 白菜と椎茸の煮物 果物 いんげんと貝割れのゴママヨ和え	ご飯 清汁 さわらと野菜の韓国風煮 きざみ昆布の煮物 果物 かぶの浅漬け	ご飯 味噌汁 豚肉と豆腐の煮込み 大根とかにかまのサラダ 果物 長芋の煮物	ご飯 味噌汁 カレーのチーズ焼き 野菜とハムのバター醤油煮 果物 アスパラサラダ
	わらび餅 I補† -:644kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.5g 脂質 :11.0g 塩分 :3.1g	黒糖まんじゅう I補† -:588kcal ｸﾞﾊﾟｸ :20.5g 脂質 :9.5g 塩分 :3.3g	エクレア I補† -:631kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.3g 脂質 :20.3g 塩分 :3.1g	きんつば I補† -:604kcal ｸﾞﾊﾟｸ :20.2g 脂質 :10.8g 塩分 :3.3g	ドームケーキ(チョコ) I補† -:610kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.4g 脂質 :13.2g 塩分 :3.3g	吹雪まんじゅう I補† -:591kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.0g 脂質 :12.5g 塩分 :3.0g
11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
お休み	ネギトロ丼 味噌汁 白菜と厚揚げの煮物 果物 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ ひじき煮 果物 白菜の和え物 ココア蒸しパン	栗おこわ 秋の和食ランチ 味噌汁 秋刀魚の柚子醤油焼き 茶碗蒸し 季節の果物(柿) 小松菜と油揚げの和え物 もみじまんじゅう	バターライス 秋の洋食ランチ コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 さつま芋サラダ 林檎入りぶどうゼリー スクランブルエッグ クリームどら焼き	ご飯 味噌汁 鮭のタルタルソース いんげんとベーコン炒め 果物 カリフラワーサラダ スイートポテト	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 果物 マドレーヌ
	オレンジゼリー I補† -:622kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.0g 脂質 :11.0g 塩分 :3.2g	I補† -:607kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.6g 脂質 :13.4 塩分 :3.3g	I補† -:650kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.3g 脂質 :21.0g 塩分 :3.1g	I補† -:646kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.0g 脂質 :14.8g 塩分 :3.2g	I補† -:628kcal ｸﾞﾊﾟｸ :25.0g 脂質 :19.0g 塩分 :3.2g	I補† -:644kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.0g 脂質 :20.9g 塩分 :3.0g
11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
お休み	ご飯 清汁 みそかつ 春雨の和え物 果物 さつま揚げの炒め煮 レアストロベリーケーキ	ご飯 味噌汁 カレーの梅じそ焼き 里芋のそぼろ煮 大根の即席漬け 果物 ブッセケーキ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 温泉玉子 もやしの酢の物 果物 ヨーグルトムース	ご飯 かきたま汁 赤魚の西京漬け焼き 豆腐の野菜あんかけ 果物 キャベツの磯和え マスカットゼリー	ご飯 味噌汁 ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 トマトサラダ 果物 ようかん	十五穀米 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ 菊花和え 果物 さつま芋の煮物 シュークリーム
	I補† -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.3g 脂質 :15.5g 塩分 :3.3g	I補† -:571kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.6g 脂質 :15.5g 塩分 :3.3g	I補† -:590kcal ｸﾞﾊﾟｸ :26.5g 脂質 :15.4g 塩分 :3.1g	I補† -:583kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.1g 脂質 :11.9g 塩分 :3.2g	I補† -:626kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.2g 脂質 :10.8g 塩分 :3.2g	I補† -:641kcal ｸﾞﾊﾟｸ :21.2g 脂質 :14.8g 塩分 :3.3g
11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
お休み	ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース 海老しゅうまい 人参のナムル 果物 ワッフル	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 果物 かぶの和風ドレッシング和え たい焼き	ご飯 清汁 さばの照り焼き 切干大根の炒め煮 ぬた和え 果物 白桃入りようかん	ご飯 味噌汁 メンチカツ きのこの和風マリネ 果物 うぐいす豆煮 チョコロールケーキ		
	I補† -:613kcal ｸﾞﾊﾟｸ :22.8g 脂質 :15.5g 塩分 :3.0g	I補† -:624kcal ｸﾞﾊﾟｸ :24.7g 脂質 :15.5g 塩分 :3.0g	I補† -:633kcal ｸﾞﾊﾟｸ :23.2g 脂質 :14.3g 塩分 :3.2g	I補† -:649kcal ｸﾞﾊﾟｸ :16.7g 脂質 :19.9g 塩分 :3.0g		

社会福祉法人サンフレンズ
高齢者在宅サービスセンター
上井草ふれあいの家
電話 03(3394)9831

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。