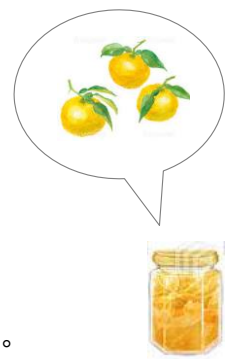




2021年11月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
赤米ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き <small>11月 550kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.6g</small>	ポーク丼 煮卵 漬物(昆布茶風味) 炊合せ(人参・椎茸・ゴボウ) 揚げ野菜 <small>11月 508kcal 蛋白質 23.3g 食塩 3g</small>	ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナツ和え かぶの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのきと海苔の佃煮 <small>11月 549kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.5g</small>	舞茸と銀杏のごはん 信田巻き 焼き魚 蒸野菜 人参ラペ スパゲティサラダ セロリの佃煮 <small>11月 514kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.5g</small>	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 揚げなす <small>11月 625kcal 蛋白質 25.1g 食塩 2.7g</small>	ごはん 鶏のしんじょ揚げ かぶの酢の物 五目ひじき ゆでいか 南瓜の煮物 <small>11月 527kcal 蛋白質 20.8g 食塩 1.7g</small>
8	9	10	11	12	13
あおざやごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏ののり和え スパゲティサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮 <small>11月 561kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の塩焼き 鶏と野菜の炊き合わせ 枝豆と海老の卵焼き ほうれん草辛子和え 野菜の天ぷら <small>11月 527kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.7g</small>	ばら寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚のからあげ 青菜のお浸し <small>11月 467kcal 蛋白質 16.6g 食塩 2.7g</small>	ごはん 豚の塩麹焼き きゅうりの酢の物 いか飯 煮豆 人参しりしり フルーツ <small>11月 553kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.5g</small>	ごはん 魚の西京焼き 赤かぶの酢漬 ほうれん草のごま和え 筑前煮 梅干し天ぷら さつま芋レモン煮 <small>11月 549kcal 蛋白質 23g 食塩 2.7g</small>	ごはん 煮魚 磯部揚げ 五目煮豆 青菜のお浸し 人参サラダ フルーツ <small>11月 546kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.4g</small>
15	16	17	18	19	20
ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>11月 545kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.3g</small>	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 にんじんしりしり <small>11月 570kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.2g</small>	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 大根煮物 ラバーツアイ うずら卵と里芋の串揚げ <small>11月 507kcal 蛋白質 19.5g 食塩 1.7g</small>	ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草辛子和え たたきごぼう 卵焼き <small>11月 546kcal 蛋白質 20g 食塩 1.7g</small>	菜飯 タンドリーチキン ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ <small>11月 487kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.6g</small>	そばろ弁当 赤かぶの酢漬 ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル <small>11月 525kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.5g</small>
22	23	24	25	26	27
きのこごはん 魚の甘酢煮 青菜のごま和え ゆで卵 大豆とジャガイモのマッシュサラダ きんぴらごぼう <small>11月 527kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2.4g</small>	ごはん 魚の照焼き 炒りおから 蒸し玉ねぎの甘酢和え かき揚げ 椎茸と昆布の佃煮 <small>11月 578kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2.1g</small>	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ゆで卵 田楽3品(里芋・大根) 白菜の甘酢和え ゆでいか <small>11月 524kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.1g</small>	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き ほうれん草ピーナツ和え にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ <small>11月 568kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.9g</small>	生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き かぶの酢の物 高野豆腐と野菜の炊き合わせ <small>11月 576kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2g</small>	ごはん 魚の幽庵焼き マカロニサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 鶏ハム 人参ラペ <small>11月 569kcal 蛋白質 24.3g 食塩 1.3g</small>
29	30	「ゆずジャムの活用」			
舞茸と銀杏のごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 大根と厚揚げの炊合せ 煮豆 かぶの浅漬け 卵焼き <small>11月 582kcal 蛋白質 24.1g 食塩 3g</small>	ごはん 酢豚 炒りおから セロリの佃煮 卵焼き <small>11月 479kcal 蛋白質 20.6g 食塩 1.7g</small>	<p>①鍋にジャムと同量のみそ・酒、好みでみりんやごまなどを加えて弱火で煮詰めると田楽みそになります。</p> <p>②大根やきゅうりを使った酢の物や、酢豚・南蛮漬けなどを作る時、砂糖代わりに使えます。</p> <p>③カレーやサラダなどの隠し味にもなります。</p> <p>いつもと少し違った楽しいお料理ができます。お試しください。</p>			



※食材の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

～シフォンケーキ・プリン販売日のご案内～

- 12(金)・・・プレーンクリームシフォン・抹茶小豆シフォン
 - 15(月)・・・プレーンクリームシフォン・抹茶クリームシフォン・紅茶クリームシフォン
 - 25(木)・・・プレーンクリームシフォン・紅茶クリームシフォン・プリン
- 11月の販売は以上の三回です。
夕食弁当と一緒に配達させていただきます。ご希望の方は3日前までにお知らせください。
販売内容に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。
お問い合わせはカーサまでよろしくお願いたします。

※12/3(金)・・・プレーンクリームシフォン・ココアクリームシフォン

医療法人社団 井上医院
デイケアセンターCasa
TEL 079-664-0124