



2022年11月お弁当献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き <small>1食分 - 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g</small>	炊込ごはん ミートローフ 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き <small>1食分 - 621kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g</small>	ごはん 魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから <small>1食分 - 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g</small>	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 かき膾(なます) <small>1食分 - 543kcal 蛋白質 28g 食塩 2.7g</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 揚げ茄子 <small>1食分 - 625kcal 蛋白質 25.1g 食塩 2.7g</small>
7	8	9	10	11	12
ごはん 鶏のしんじょ揚げ 蕪の酢の物 五目ひじき 煮卵 南瓜の煮物 <small>1食分 - 557kcal 蛋白質 20.6g 食塩 2.2g</small>	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 薩摩芋のオレンジ煮 <small>1食分 - 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g</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 ほうれん草の辛子和え 野菜の天ぷら <small>1食分 - 550kcal 蛋白質 23.5g 食塩 2.1g</small>	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら じゃがいもとさつま揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え <small>1食分 - 557kcal 蛋白質 21.5g 食塩 3.6g</small>	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじき煮 <small>1食分 - 555kcal 蛋白質 20.9g 食塩 1.5g</small>	ごはん 魚の西京焼き きらず和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 <small>1食分 - 554kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.8g</small>
14	15	16	17	18	19
ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮 <small>1食分 - 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g</small>	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 <small>1食分 - 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g</small>	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し <small>1食分 - 581kcal 蛋白質 28.9g 食塩 2.3g</small>	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツァイ(白菜の中華和え) 串揚げ(うずら卵・里芋) 椎茸と昆布の佃煮 <small>1食分 - 566kcal 蛋白質 21.1g 食塩 2.6g</small>	ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草の辛子和え たたきごぼう 卵焼き <small>1食分 - 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 1.7g</small>	菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ <small>1食分 - 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g</small>
21	22	23	24	25	26
そばろ弁当 赤蕪の酢漬け ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル <small>1食分 - 541kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.4g</small>	きのこごはん 魚の甘酢煮 ほうれん草のごま和え ゆで卵 マッシュサラダ (じゃがいもと大豆) <small>1食分 - 512kcal 蛋白質 22.9g 食塩 2.4g</small>	梅おかかごはん 魚の照焼き 炒りおから 青菜ときこの和え物 れんこんのかき揚げ 大豆とじゃこの佃煮 <small>1食分 - 516kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.4g</small>	ごはん 牛肉のスパイス焼き フレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 厚揚げと野菜の炊合せ ゆで卵 <small>1食分 - 546kcal 蛋白質 21.8g 食塩 1.8g</small>	ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮 <small>1食分 - 562kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g</small>	人参と椎茸のご飯 えび天 みつば入卵焼き ねぎと揚げの酢味噌和え 高野豆腐の炊合せ <small>1食分 - 548kcal 蛋白質 22.3g 食塩 2.4g</small>
28	29	30	※食材の都合により、変更になる場合がございます。 ご了承ください。 医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124		
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>1食分 - 578kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.4g</small>	ごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 野菜と竹輪の炊合せ 煮豆 青菜ときこの和え物 卵焼き <small>1食分 - 603kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g</small>	ごはん 酢豚 炒りおから 卵焼き ブドウ豆(大豆煮) <small>1食分 - 524kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g</small>			

～シフォンケーキ販売日～

- 11月 4日(金)・・・プレーンシフォンケーキ、抹茶シフォンケーキ、紅茶シフォンケーキ
- 11月 9日(水)・・・プレーンシフォンケーキ、マーブルシフォンケーキ
- 11月17日(木)・・・プレーンシフォンケーキ、抹茶シフォンケーキ
- 11月30日(水)・・・プレーンシフォンケーキ、チョコシフォンケーキ

※内容は変更になる場合がございます。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。

