

★ひとことメモ
・さつまい

2016年 11月 上井草ふれあいの家 予定献立表

ほっく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です。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。



・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。



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

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5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 卵豆腐 芋ようかん I1補† -:550kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :12.3g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉のやわらか煮 春雨の酢の物 果物 あさりと大根の炒め物 カスタードケーキ I1補† -:639kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.5g 脂質 :19.4g 塩分 :3.1g	わかめご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ 根菜の煮物 なすの浅漬け 果物 きみしぐれ I1補† -:585kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :14.7g 塩分 :3.0g	サンドウィッチ コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 玉ねぎと海老のマリネ 果物 ロールケーキ I1補† -:622kcal ｸﾞﾊﾟｸ:29.9g 脂質 :22.3g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 がんもの煮物 果物 いんげんのおかか和え 黒糖まんじゅう I1補† -:587kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.5g 脂質 :9.0g 塩分 :3.3g
11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)
お休み	五目ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き さつまいとりんごの甘煮 わかめの酢の物 青梗菜のピーナツ和え もみじまんじゅう I1補† -:656kcal ｸﾞﾊﾟｸ:22.2g 脂質 :19.9g 塩分 :3.0g	親子丼 味噌汁 白菜と椎茸の煮物 果物 切干大根の炒め物 エクレア I1補† -:645kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.5g 脂質 :18.5g 塩分 :3.1g	ご飯 清汁 秋刀魚と野菜の味噌煮 きざみ昆布の煮物 果物 ごぼうと貝割大根のゴママヨ和え わらび餅 I1補† -:643kcal ｸﾞﾊﾟｸ:19.8g 脂質 :19.3g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 豚肉豆腐 大根サラダ 果物 かぼちゃの含め煮 ドームケーキ(チョコ) I1補† -:635kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.6g 脂質 :13.3g 塩分 :3.1g	ご飯 味噌汁 カレーのチーズ焼き マカロニと野菜のコンソメ煮 果物 アスパラサラダ 味噌まんじゅう I1補† -:566kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.9g 脂質 :11.3g 塩分 :3.1g
11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)
お休み	ご飯 味噌汁 干草焼き ひじき煮 果物 白滝のたらこ和え ココア蒸しパン I1補† -:568kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.7g 脂質 :12.1g 塩分 :3.3g	ご飯 清汁 白身魚の照り焼き 厚揚げの煮物 ぬた和え 果物 きんつば I1補† -:646kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.5g 脂質 :10.1g 塩分 :2.7g	ご飯 味噌汁 メンチカツ きのこの和風マリネ 果物 かにかまと野菜の卵炒め クリームどら焼き I1補† -:640kcal ｸﾞﾊﾟｸ:26.2g 脂質 :15.3g 塩分 :3.2g	ご飯 味噌汁 舌ヒラメのタルタルソースがけ いんげんとベーコンのソテー 果物 カリフラワーサラダ スイートポテト I1補† -:600kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.1g 脂質 :16.8g 塩分 :3.2g	チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ 福神漬け 果物 グレープゼリー I1補† -:649kcal ｸﾞﾊﾟｸ:23.0g 脂質 :17.9g 塩分 :3.1g
11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)
お休み	ご飯 味噌汁 カレーの梅しそ焼き 里芋のそぼろ煮 大根の即席漬け 果物 ブッセケーキ I1補† -:568kcal ｸﾞﾊﾟｸ:21.3g 脂質 :13.5g 塩分 :3.0g	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 温泉たまご もやしの酢の物 果物 抹茶ムース I1補† -:609kcal ｸﾞﾊﾟｸ:27.2g 脂質 :16.1g 塩分 :2.8g	十五穀米 味噌汁 天ぷらの盛り合わせ 菊花和え 果物 れんごんの煮物 マドレーヌ I1補† -:637kcal ｸﾞﾊﾟｸ:20.8g 脂質 :15.7g 塩分 :3.2g	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 ごままんじゅう I1補† -:598kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.4g 脂質 :11.9g 塩分 :3.0g	ご飯 かき玉汁 さわらの西京漬け焼き 豆腐の野菜あんかけ 果物 ほうれん草とあさりの和え物 シュークリーム I1補† -:595kcal ｸﾞﾊﾟｸ:28.0g 脂質 :16.0g 塩分 :3.2g
11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
お休み	ご飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 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 I1補† -:610kcal ｸﾞﾊﾟｸ:25.5g 脂質 :11.8g 塩分 :2.7g	栗おこわ 秋の和食ランチ 味噌汁 秋刀魚のゆず醤油焼き 茶碗蒸し 果物 白和え 白桃入りようかん I1補† -:634kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.0g 脂質 :20.7g 塩分 :3.2g	秋の洋食ランチ バターライス コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 秋のポテトサラダ りんごとぶどうのゼリー ブロッコリーと干しえびのソテー チョコロールケーキ I1補† -:585kcal ｸﾞﾊﾟｸ:24.7g 脂質 :13.6g 塩分 :3.3g		