

2015 11月

桂千代原ロデイサービスセンター

今月のごはん



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	いりどり 千草焼き デザート エネルギー 塩分 カリウム 589kcal 3.50g 885.0mg	にぎり寿司 炊き合わせ デザート エネルギー 塩分 カリウム 559kcal 3.70g 550.0mg	タンドリーチキン ポテトサラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 629kcal 2.60g 796.0mg	さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 デザート エネルギー 塩分 カリウム 601kcal 3.80g 846.0mg	焼肉風 太もやしとニラのナムル デザート エネルギー 塩分 カリウム 601.0kcal 2.90g 697.0mg	銀鮭の塩麹焼き 炊き合わせ デザート エネルギー 塩分 カリウム 547.0kcal 3.10g 737.0mg
8	9	10	11	12	13	14
	さんまの大葉フライ 茄子の旨煮 デザート エネルギー 塩分 カリウム 561kcal 3.40g 614.0mg	ハヤシライス 菜果サラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 560kcal 3.10g 6746.0mg	鱈の竜田焼き かぼちゃの含め煮 デザート エネルギー 塩分 カリウム 488kcal 2.90g 795.0mg	カツの玉子とじ 酢の物 デザート エネルギー 塩分 カリウム 601kcal 3.40g 593.0mg	豆腐ハンバーグ 里芋のなると煮 デザート エネルギー 塩分 カリウム 594kcal 3.70g 835.0mg	ぶり大根 変わり奴豆腐 デザート エネルギー 塩分 カリウム 568kcal 3.80g 831.0mg
15	16	17	18	19	20	21
	白身魚のカレムニエル 南瓜のえびそぼろあんかけ デザート エネルギー 塩分 カリウム 548kcal 3.40g 848.0mg	鶏肉のごまだれ焼き 小松菜の炒め煮 デザート エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 2.80g 701.0mg	ビーフシチュー 野菜サラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 569kcal 2.60g 759.0mg	さんまの塩焼き 炊き合わせ デザート エネルギー 塩分 カリウム 603kcal 3.70g 668.0mg	あんかけ焼きそば ハニーポテト デザート エネルギー 塩分 カリウム 602kcal 2.90g 949.0mg	すきやき風煮 切干大根の酢の物 デザート エネルギー 塩分 カリウム 574kcal 3.40g 10042.0mg
22	23	24	25	26	27	28
	混ぜ寿司 小松菜と生揚げの煮物 白和え エネルギー 塩分 カリウム 563kcal 3.50g 578.0mg	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 574kcal 2.70g 648.0mg	フライ盛り合わせ 小松菜ときのこの煮物 デザート エネルギー 塩分 カリウム 620kcal 3.70g 709.0mg	カレーライス コールスローサラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 596kcal 3.16g 830.0mg	白身魚の幽庵焼き 揚げだし豆腐 デザート エネルギー 塩分 カリウム 513kcal 2.90g 790.0mg	ミートローフ マセドアンサラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 637kcal 3.30g 814.0mg
29	30					
	ローストチキン パンプキンサラダ デザート エネルギー 塩分 カリウム 618kcal 2.70g 727.0mg					