

2016 10月 桂千代原ロデイサービスセンター 今月のごはん

月	火	水	木	金	土	日
					1 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ デザート 610kcal 3.30g 771.0mg	2
					3 さばの香味焼き 炊き合わせ デザート 614kcal 3.20g 760.0mg	4 鶏肉の照り焼き 茄子のオランダ煮 デザート 597kcal 3.20g 743.0mg
10 散らし寿司 白和え&茶碗蒸し デザート 553kcal 3.60g 619.0mg	11 やわらかとんかつ はるさめの酢の物 デザート 657kcal 3.00g 596.0mg	12 鮭とピーマンの焼き浸し 茄子の田楽 デザート 562kcal 3.80g 826.0mg	13 鰹のごまだれ焼き ひじき大豆煮 デザート 492kcal 3.60g 805.0mg	14 煮込みハンバーグ レタスと胡瓜のサラダ デザート 581kcal 2.80g 816.0mg	15 ラーメン 法蓮草の山吹和え&サラダ デザート 486kcal 2.70g 601.0mg	16
17 牛肉の柳川風煮 大根のわさマヨ和え デザート 590kcal 3.70g 732.0mg	18 鯛の煮付け 千草焼き デザート 516kcal 3.30g 826.0mg	19 中華丼 ハニーポテト デザート 647kcal 2.30g 801.0mg	20 焼肉風炒め 胡瓜の酢の物 デザート 655kcal 3.50g 769.0mg	21 銀鮭の塩焼き 玉葱とえびのかき揚げ デザート 618kcal 2.90g 770.0mg	22 鶏肉のマーマレード焼き 炊き合わせ デザート 644kcal 3.20g 641.0mg	23
24 豚肉のソテー 明太子パゲティー デザート 579kcal 2.80g 711.0mg	25 秋の味覚カレー 盛り合わせサラダ デザート 654kcal 3.70g 838.0mg	26 すきやき風煮 酢の物 デザート 567kcal 3.50g 840.0mg	27 鮭のチャンチャン焼き 奴豆腐 デザート 555kcal 3.50g 889.0mg	28 松茸&きのこご飯 炊き合わせ デザート 717kcal 3.80g 1033.0mg	29 酢豚 太もやしのナムル デザート 518kcal 2.60g 712.0mg	30
31 ハロウィン 海老ピラフ ハンバーグ&サラダ かぼちゃのスープ&デザート 649kcal 3.70g 957.0mg						