

2016 11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 鱈の柚子味噌田楽 酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 539kcal 3.20g 884.0mg	2 いりどり チヂミ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 581kcal 3.00g 891.0mg	3 にぎり寿司 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 556kcal 3.80mg 560.0mg	4 ミートローフ レタスサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 558kcal 2.90mg 584.0mg	5 さばの塩焼き 南瓜の含め煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 591.0kcal 2.90g 726.0mg	6
	7	8 つみれ煮 ひじきと春雨の和え物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 506kcal 3.10g 967.0mg	9 鶏肉のねぎ味噌焼き ちぐさ卵焼き デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 545kcal 3.00g 657.0mg	10 カレーライス 菜果サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 620kcal 3.20g 898.0mg	11 鱈の竜田焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 579kcal 3.90g 781.0mg	12 カツの玉子とじ 酢の物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 750kcal 3.10g 750.0mg
14 ぶり大根 変り奴豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 674kcal 3.40g 848.0mg	15 オムライス 法蓮草サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 581kcal 3.00g 676.0mg	16 白身魚のカレムニエル かぼちゃのそぼろ煮 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 566kcal 2.80mg 815.0mg	17 鶏肉のごまだれ焼き 小松菜と生揚げの煮物 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 566kcal 2.60g 719.0mg	18 ビーフシチュー 野菜サラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 618kcal 2.90g 812.0mg	19 銀鮭の塩焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 546kcal 3.10g 694.0mg	20
21 お好み焼き ハニーポテト デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 605kcal 2.20g 794.0mg	22 秋刀魚の塩焼き 炊き合わせ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 576kcal 3.80g 633.0mg	23 混ぜ寿司 白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 573kcal 3.40g 672.0mg	24 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 572kcal 2.70g 611.0mg	25 フライ盛合せ 小松菜の明太あんかけ豆腐 デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 620kcal 3.80g 821.0mg	26 他人丼 きゃべつの紫蘇風味和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 457kcal 3.20g 593.0mg	27
28 ミートローフ マセドアンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 653kcal 3.00g 807.0mg	29 カレーうどん 春菊ときのこの白和え デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 463kcal 3.30g 590.0mg	30 ローストチキン パンプキンサラダ デザート <small>エネルギー 塩分 カリウム</small> 633kcal 2.60g 794.0mg				