11月 しんど老人保健施設　通所リハビリ献立表

	11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)
献立	御飯・コンソメスープ Aミックスフライ B鶏肉と野菜のさっぱり炒め ラタトゥイユ マスカットゼリー	御飯・清まし汁 A豚玉煮 Bぶりの生姜風味焼き 切干大根の味噌炒め ほうれん草のお浸し	Aシーフードカレー B御飯・洋風卵とじ フレンチサラダ みかんヨーグルト コンソメスープ
熱量	A547kcal　B504kcal	A530kcal　B505kcal	A467kcal　B496kcal
おやつ	紅茶ケーキ	ワッフル	バニラクレープ

	11月6日(金)	11月7日(土)	11月9日(月)
献立	御飯・味噌汁 Aカレイのわさび醤油ソース B豚肉のカレー風味炒め さつま芋の天ぷら 白和え	御飯・コンソメスープ A鶏肉のピザ風焼き B鯵のアーモンド焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ	御飯・中華スープ A肉団子の和風あんかけ B鰆の利休焼き かにかま入り卵焼き もやしの和え物
熱量	A516kcal　B566kcal	A549kcal　B561kcal	A545kcal　B489kcal
おやつ	ミニクリームパン	プリン	カステラ

	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)
献立	御飯・清まし汁 Aかれいの旨だしあんかけ Bコロッケ・メンチ盛り合わせ 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	御飯・味噌汁 A鶏の唐揚げ B鯖の塩麹焼き 大根とツナの旨煮 きのこのマリネ	御飯・味噌汁 Aたらの照り焼き B厚揚げとニラのそぼろ炒め 里芋の煮物 キャベツの胡麻マヨ和え
熱量	A485kcal　B629kcal	A588kcal　B583kcal	A464kcal　B593kcal
おやつ	もみじ饅頭	パンケーキ(メープル)	あんドーナツ

	11月13日(金)	11月14日(土)	11月16日(月)
献立	A三食丼 B御飯・鯵のおろし煮 白菜の浅漬け オレンジゼリー 清まし汁	御飯・味噌汁 Aホキの胡麻漬け焼き B牛肉のすき焼き煮 さつま芋グリルスティック 花野菜サラダ	御飯・中華スープ A海老と厚揚げのチリソース炒め Bハニーセサミチキン ブロッコリーのピーナッツ和え いちごゼリー
熱量	A523kcal　B459kcal	A475kcal　B564kcal	A570kcal　B586kcal
おやつ	季節和菓子	ロールケーキ(バニラ)	バウムクーヘン(チョコ)

11月　しんど老人保健施設　通所リハビリ献立表

	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)
献　立	御飯・清まし汁 Aタラの磯辺揚げ Bジャーマンオムレツ 大根の信田煮 青梗菜の和え物	御飯・味噌汁 A豆腐と枝豆のハンバーグ B鰆の西京焼き ごぼうのピリ辛炒め なめ茸和え	御飯・卵スープ Aバサの中華風香味揚げ B豚肉の味噌ニンニク炒め 里芋の胡麻味噌煮 キャベツのさっぱり和え
熱　量	A480kcal　B496kcal	A607kcal　B469kcal	A558kcal　B547kcal
おやつ	ドームケーキ(カスタード)	水ようかん	ミニエクレア

	11月20日(金)	11月21日(土)	11月24日(火)
献　立	御飯・コンソメスープ Aハッシュドポーク Bホキのチーズ焼き マカロニサラダ ピーチゼリー	御飯・清まし汁 Aタラの野菜蒸し B鶏肉の胡麻ダレかけ 切干大根の煮物 胡瓜とわかめの味噌マヨ和え	御飯・清まし汁 A鯖の味噌煮 B鶏肉のパン粉焼き もやしとピーマンの炒め物 大根の甘酢漬け
熱　量	A567kcal　B482kcal	A455kcal　B535kcal	A555kcal　B476kcal
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	ブッセ(チョコ)	ロールケーキ(チョコ)

	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
献　立	御飯・中華スープ A八宝菜 Bかに玉(醤油) 焼売 カリフラワーと胡瓜のサラダ	御飯・コンソメスープ Aキーマカレー Bバサのフライ キャベツのかに風味ソテー ぶどうゼリー	御飯・味噌汁 Aアジの南蛮漬け B鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜の甘煮 ブロッコリーサラダ
熱　量	A479kcal　B513kcal	A582kcal　B568kcal	A524kcal　B461kcal
おやつ	バウムクーヘン(プレーン)	黒糖饅頭	バナナクレープ

	11月28日(土)	11月30日(月)
献　立	御飯・コンソメスープ Aミートローフ Bエビチリ 花野菜のパン粉焼き 白菜のしそ風味和え	★イベント食★ 鍋焼きうどん 秋野菜と海老のかき揚げ かぶの柚子和え 南瓜ババロア
熱　量	A538kcal　B533kcal	535kcal
おやつ	パンケーキ(黒糖きなこ)	ロールケーキ