

11月							施設
あいあい・放課後等デイサービス(常食A)							
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
昼食					ご飯 バナナ ローストチキン 付)ブロッコリー・トマト ポテトサラダ オニオンスープ	豚丼 キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(豆腐・わかめ) 黄桃缶	
カロリー					372 kcal	332 kcal	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
昼食		ご飯 コンポート(りんご) カレーの煮付け 付)焼き豆腐・大根・いんげん しろ菜のお浸し 具だくさん汁(豚・里芋・ごぼう・人参)	ご飯 豚肉の味噌鍋 キャベツと胡瓜の酢の物 とろろ汁 オレンジゼリー	親子丼 白菜とツナの和え物 味噌汁(小松菜・にんじん) パイン缶	ご飯 豚じゃが ほうれん草のごま和え かき玉汁 オレンジ	ご飯 鮭の塩焼き 付)いんげんの胡麻和え 高野豆腐の含め煮 すまし汁(豚肉・大根・人参・アゲ) バナナ	
カロリー	0 kcal	341 kcal	349 kcal	353 kcal	323 kcal	357 kcal	
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	ご飯 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 キャベツとベーコンの洋風甘酢和え スープ(白菜・人参) オレンジ	ご飯 擬製豆腐 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋・アゲ) りんごゼリー	わかめ御飯 塩ラーメン ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	ご飯 オレンジ 鶏肉のから揚げ 付)ゆでキャベツ・トマト ナムル(ほうれん草・人参・きゅうり) 中華スープ(しめじ・ねぎ)	ご飯 白桃缶 鯖の塩焼き 付)大根煮 ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯 みかん缶 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)ゆでキャベツ・ブロッコリー 白菜の煮浸し 味噌汁(麩・わかめ)	
カロリー	349 kcal	355 kcal	348 kcal	350 kcal	342 kcal	359 kcal	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食	ご飯 牛肉とさつまいもの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・わかめ) 黄桃缶	鮭ご飯 にゅうめん 南瓜の含め煮 バナナ	ロールパン(1個) クリームシチュー 胡瓜とツナのサラダ りんご	ご飯 赤魚のポン酢煮 切干大根の中華風和え物 すまし汁(里芋) ヨーグルト	ご飯 牛肉と小松菜のオイスターソース煮 キャベツのゆかり和え 中華スープ(卵) みかん缶		
カロリー	353 kcal	453 kcal	313 kcal	342 kcal	346 kcal	0 kcal	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
昼食	ご飯 パイン缶 鰯のみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し さつまいもの甘露煮 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯 おでん 白菜の和え物 味噌汁(茄子・ねぎ) ぶどうゼリー	ご飯 プリン(卵なし) 鯖の味噌煮 付)豆腐・いんげん しろ菜のお浸し すまし汁(豚肉・大根・人参)	菜飯 餡かけきのこうどん 牛肉入り金平ごぼう りんご	ご飯 オレンジゼリー チキンバーグ 付)カリフラワー・ブロッコリー 大根のコンソメ煮 スープ(白菜・にんじん)	牛めし きつねうどん チンゲン菜のお浸し オレンジ	
カロリー	345 kcal	396 kcal	360 kcal	388 kcal	354 kcal	399 kcal	