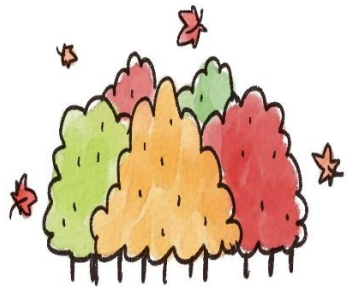


11月

今週の献立表

みたけの杜

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		11月11日(土)		11月12日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐		ごはん 味噌汁 長芋納豆		ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き		ごはん 味噌汁 チーズオムレツ		ごはん 味噌汁 しらす納豆		ごはん 味噌汁 焼き豆腐と野菜のそぼろ煮		ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物	
	もやしの和え物		小松菜と鶏肉の炒め物		じゃがいものそぼろ煮		大根とさつま揚げの炒り煮		れんこん金平		オクラおろし		小松菜と豚肉の炒め物	
	しそ昆布						たいみそ				ふりかけ		金時煮豆	
	482kcal		555kcal		470kcal		578kcal		486kcal		527kcal		592kcal	
昼食	ごはん チリコンカン 白菜と笹かまの和え物 フルーツカクテル缶 牛乳		ごはん 具沢山野菜スープ スパニッシュオムレツ 切り干し大根の胡麻酢和え 乳酸菌飲料		ごはん 揚げ出し豆腐 ほうれん草の辛子ポン酢和え バナナ 牛乳		ごはん 鯖のガーリックソテー ほうれん草の菜種和え コーヒーズリー ジョア		せんたくひ 選択メニューの日 担々麺または味噌ラーメン レタスとツナの和風サラダ パイ 牛乳		ごはん 赤魚の生姜煮 フロッキーとカリフラワーのサラダ 洋梨缶 牛乳		あんかけやきそば フロッキーとコーンのサラダ 豆乳	
	748kcal		643kcal		651kcal		683kcal		727kcal		581kcal		618kcal	
夕食	ごはん 中華スープ 鶏肉の生姜焼き キャベツとりんごのサラダ ぶどうゼリー		せんたく 選択メニュー 親子丼またはオムライス 海藻サラダ 黒ゴマプリン		ごはん すまし汁 あじの香草パン粉焼き さつまいもサラダ みかん缶		ごはん 味噌汁 油淋鶏 アスパラのピーナッツ和え 黄桃缶		ごはん さつまいもごはん 味噌汁 鶏肉と生揚げの味噌炒め 大根とわかめの酢の物 白桃缶		ごはん れんこんスープ ハンバーグ キャベツとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト		ごはん 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 レンコンサラダ フルーチェ	
	590kcal		646kcal		680kcal		602kcal		625kcal		691kcal		651kcal	
栄養日 価の	エネルギー	1820kcal	エネルギー	1844kcal	エネルギー	1801kcal	エネルギー	1863kcal	エネルギー	1838kcal	エネルギー	1799kcal	エネルギー	1861kcal
	たんぱく質	75g	たんぱく質	79g	たんぱく質	71g	たんぱく質	79g	たんぱく質	82g	たんぱく質	75g	たんぱく質	80g
	脂質	40g	脂質	45g	脂質	44g	脂質	44g	脂質	49g	脂質	47g	脂質	40g
	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.4g
														

昨年さくねんに比べて全国的にも温かい日が続いているようですが、もう11月がつです。先日岩手山せんじついわてさんにも雪が積もり、中腹ちゆうふくのあたりまで雪があるように思いましたが、まだ少し融けてしまったようです。みたけの杜みたけの杜の建物の裏側うらがわからの岩手山と周りの色づいた木々がとてもよく見ることが出来ますので、ぜひ見てみてください。さて、今週は選択メニューが2回入っています。今回の選択メニューは、利用者さんから聞いたリクエストメニューを組み合わせたものになっていますよ♪どちらも食べたい…と迷うメニューだったのでしょうか、どちらも大体半分ずつくらいになっているようです。直接利用者さんに聞くと迷う～という声も聞かれたり、迷うことなくこっち！と選んだり、楽しんでる様子が見えてきます♪日頃からたくさんのリクエストをいただくので、選択メニューとして提供をすることもありますが、ぜひ楽しみにしててください。