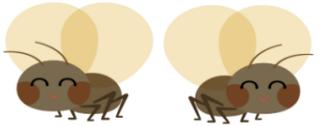


# 11月 今週の献立表

みたけの社

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)			
朝食	ごはん 味噌汁 イワシの梅煮 ピーマンともやしのソテー ふりかけ 579kcal	ごはん 味噌汁 納豆 野菜炒め煮 528kcal	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 オクラおろし 味付け海苔 455kcal	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ れんこん金平 のり佃煮 579kcal	ごはん 味噌汁 しらす納豆 白菜の炒り煮 511kcal	ごはん 味噌汁 五目玉子焼き ほうれん草のなめたけ和え 味付け海苔 490kcal	ごはん 味噌汁 生揚げの炒め物 切り昆布の煮物 たいみそ 574kcal			
	昼食	ごはん 鮭の石狩煮 青梗菜とわかめのお浸し りんご 牛乳 645kcal	豚キムチ丼 りんごとキャベツのサラダ バナナ 牛乳 743kcal	ごはん かに玉 ごぼうサラダ プリン 773kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいものサラダ パイ缶 牛乳 659kcal	ごはん 牛丼 青梗菜とえのきの辛子和え オレンジ ヤクルト 628kcal	ごはん 青椒肉絲 オクラの梅肉和え りんご 牛乳 627kcal	雑穀ごはん たらの香草パン粉焼き ほうれん草のナムル キウイ 牛乳 638kcal		
		夕食	キンパ風混ぜごはん サンラータンスーフ 切り干し大根のナムル ぶどうゼリー 580kcal	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草とえのきのわさび和え ブルーチェ 551kcal	肉うどん フロッコリーのマヨサラダ りんご 586kcal	ごはん オクラと里芋の塩豚汁 鯖の塩焼き 白菜のゆかり和え オレンジ 639kcal	ごはん 味噌汁 チャフチェ 中華クラゲの和え物 柿 686kcal	山菜おこわ 味噌汁 豆腐ステーキ 南瓜のマヨサラダ フルーツカクテル缶 737kcal	ハヤシライス 海藻サラダ 杏仁豆腐 630kcal	
			栄養日値	エネルギー 1804kcal たんぱく質 77g 脂質 47g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1822kcal たんぱく質 76g 脂質 44g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 72g 脂質 49g 食塩相当量 9.6g	エネルギー 1877kcal たんぱく質 75g 脂質 48g 食塩相当量 8g	エネルギー 1825kcal たんぱく質 72g 脂質 45g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 1854kcal たんぱく質 72g 脂質 49g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 1842kcal たんぱく質 78g 脂質 47g 食塩相当量 8g
				利用者さん リクエストメニュー			利用者さん リクエストメニュー			
				利用者さん リクエストメニュー			利用者さん リクエストメニュー			

先日は数年ぶりのみたけ祭りの開催がありました。みなさん久しぶりのお祭りということもあり、とっても楽しんでいる姿が印象的でした。魚釣り楽しかった～！焼きそばおいしかった～！射的もあったよね！お腹いっぱいだった～！などなどたくさんの感想が聞こえてきて、とても嬉しい気持ちになりました。また楽しい思い出をみんなで作っていきましょうね。さて、あっというまに11月も後半です。冬本番も目の前まで迫ってきていますが、身体をしっかりと温めながら、栄養を摂りながら元気に冬の準備をしましょう。今週23日(木)は勤労感謝の日です。日頃から私たちの生活はいろんな人に支えられながら成り立っています。調子が悪い時、お医者さんや看護師さんがしっかり診てくれますね。お店ではたくさんの店員さんが、日々私たちの買い物のために物を準備したり、レジで計算をしてくれます。みたけの食事は厨房の方々が365日3食切らすことなく準備をしてくれます。当たり前なことになりがちなことばかりですが、自分たちの生活を支えてくれている方たちへ感謝をしましょう。