

高次脳機能障害者サポートセンター笑い太鼓

11月はこんなお昼ごはんでした

「たくさん頂いたので、デザートは柿三昧でした。」



日	曜日	献立名				
		主菜 (たんぱく源)	主食 (炭水化物類)	副菜 (緑黄色野菜、脂質、 ビタミン、ミネラル)	汁物	デザート
1	金	ハンバーグ	ごはん	サラダ	ワカメスープ	牛乳寒天
2	土					
3	日					
4	月	唐揚げ	ごはん	春雨サラダ	中華スープ	りんご
5	火	魚のムニエル	ごはん	切干し大根	湯豆腐	柿
6	水	ハヤシライス		マカロニサラダ		バナナ
7	木	ポークソテー	ごはん	キャロットサラダ	スープ	ぶどう柿
8	金	親子丼		青菜のおひたし	冬瓜きのこ味噌汁	りんご
9	土					
10	日					
11	月	混ぜご飯		大根とはんぺん煮物	茶わん蒸し	柿
12	火	鶏肉のフリッター	ごはん	きゅうりとわかめ酢の物	味噌汁	柿
13	水	おでん		いわしの胡麻汚し		バナナ
14	木	とり丼		冬瓜煮物	ワカメスープ	りんご
15	金	マーボー豆腐	ごはん	中華サラダ	中華スープ	柿
16	土					
17	日					
18	月	豚カツ	ごはん	めかぶの酢の物	味噌汁	柿
19	火	塩鮭	ごはん	青梗菜玉子炒め	具たくさん汁	りんご
20	水	きのこハンバーグ	ごはん	わかめキュウリ かにかま酢	スープ	柿
21	木	クリームシチュー	トースト			柿りんご
22	金	唐揚げ	ごはん	大根サラダ	味噌汁	パイナップル
23	土					
24	日					
25	月	天津飯		春雨サラダ	スープ	みかん
26	火	肉だんご	ごはん	サラダ	スープ	柿
27	水	カレーライス		コールスローサラダ		りんご
28	木	さわらのムニエル	ごはん	ポテトサラダ	味噌汁	みかん
29	金	中華飯		焼売	玉子スープ	みかん
30	土					