



11月 たいようの里 献立予定表



デイサービス

日	月	火	水	木	金	土
					1	
					赤飯 カレイの生姜煮 etc...	
					4	5
	麦ご飯 ほっけのみりん焼き etc...	スパイシーチキン 	味噌ラーメン 	豚と卵の炒め物 	魚の竜田揚げ 	
	11	12	13	14	15	
	きつねうどん 	*たいよう食堂* シーフードグラタン etc...	回鍋肉 	鯖の塩焼き 	牛丼 	
	18	19	20	21	22	
	鱈のオープン焼き 	ハヤシライス 	牛焼肉 	塩焼きそば 	鮭の幽庵焼き 	
	25	26	27	28	29	
	◇セレクト◇ ・海鮮カレー炒め ・ささみフリッター	たらこクリームスパ 	ポークカレー 	鯖の西京焼 	鶏肉の塩麹焼 	

※写真はイメージです

管理栄養士より一言

この時期おいしいさつまいもやきのこと類には食物繊維が多く含まれています。
 食物繊維の働きは、整腸作用のほかにかん予防や生活習慣病予防もあります。
 豆類や海藻類も食物繊維が豊富ですよ♪♪

