11月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	木	目玉焼き ふきと油揚げの煮物　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	かぼちゃのグラタン(ミニどら焼き) 青梗菜と海老の炒め物　フルーツ　スープ　ごはんかパン	お刺身 刻み昆布の炒め煮　春雨サラダ　みそ汁　ごはん	1,742 62.7	55.0 9.1
2	金	ホッケの塩焼き ひじきの煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	スペイン風オムレツ(コーヒーゼリー) れんこんきんぴら　青梗菜の生姜醤油和え　清まし汁　ゆかりごはん	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かぶとまいたけの煮物　キャベツの胡麻和え　みそ汁　ごはん	1,604 71	41.8 8.5
3	土	車麩の煮物 白菜の和風和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	さつまいもごはん(フルーチェ) 鮭の幽庵焼き　根菜煮　かきのもとのお浸し　清まし汁	ミートローフ じゃがいものカレー炒め　トマトサラダ　みそ汁　ごはん	1,509 61	44.9 7.9
4	日	野菜炒め アスパラのピーナツ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏の唐揚げ(杏仁豆腐) 五目豆　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	カレイの煮付け もやし桜海老の炒め物　白菜のフレンチ和え　みそ汁　ごはん	1,603 67.4	35.2 9.4
5	月	がんもの煮物 いんげんのなめたけ和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	卵とホタテの炒め物(ミニまんじゅう) 里芋のそぼろ煮　カリフラワーの酢の物　みそ汁　ごはん	牛肉とごぼうの炒め煮 青梗菜の煮浸し　もやしの梅しそ和え　みそ汁　ごはん	1,653 62.5	49.7 8.5
6	火	鮭の漬け焼き 白菜の炒め煮　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	豚肉と大根の醤油煮込み(水ようかん) じゃがいものなめこあんかけ　小松菜のマヨ和え　みそ汁　ごはん	車麩の卵とじ ツナとキャベツのソテー　とろろ　みそ汁　ごはん	1,595 66.3	46.6 9.6
7	水	豆腐のかにフレークあんかけ なすとピーマンの炒め物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	やきそば(ココアワッフル) 温野菜サラダ　フルーツ　スープ	サンマの照り焼き がんもの含め煮　菜の花のお浸し　みそ汁　ごはん	1,562 65	43.2 6.7
8	木	じゃがいもの炒め物 キャベツの梅おかか和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	赤魚の酒粕焼き(ミニクリームパン) ビーフン炒め　ほうれん草の胡麻和え　みそ汁　ごはん	鶏のやわらか煮 切干大根の炒め煮　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	1,587 62.9	40.7 7.3
9	金	かぼちゃの含め煮 青梗菜の辛子和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	カレイのかぶら蒸し(黒棒) じゃがいもきんぴら　金時煮豆　清まし汁　ごはん	肉大根 キャベツとハムのソテー　ブロッコリーの中華和え　みそ汁　ごはん	1,619 66.9	41.2 9.7
10	土	さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	あんかけきのこうどん(カステラ) 白菜の炒め物　かぼちゃサラダ　フルーツ	マーボー豆腐 車麩の煮付け　きゅうりの青じそ和え　みそ汁　ごはん	1,598 58.4	45.4 9.3
11	日	高野豆腐の煮物 カリフラワーの中華和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	白身フライ(ミニたい焼き) ぜんまい煮　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	焼肉 ブロッコリーのかにかまあん　かぶの浅漬け　みそ汁　ごはん	1,697 68.6	45.2 7.5
12	月	玉ねぎとベーコンの炒め物 昆布豆　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏肉と根菜の胡麻味噌煮(シフォンケーキ) もやしのチャンプルー　長いものなめたけ和え　清まし汁　ごはん	サバの塩焼き ひじきの煮物　野菜の酢の物　みそ汁　ごはん	1,611 67.2	50.1 9.3
13	火	スクランブルエッグ 里芋の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	エビフライ(いちごババロア) なすの味噌炒め　白菜のおかか和え　みそ汁　ごはん	白身魚のたらこマヨ焼き ぜんまいのナムル　五目豆　みそ汁　ごはん	1,616 63.7	51.7 7.6
14	水	ツナとじゃがいもの煮物 小松菜の磯辺和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	ひき肉と大豆のカレー(バームクーヘン) わかめサラダ　フルーツ　スープ	アジの胡麻焼き かぼちゃの煮付け　キャベツのフレンチ和え　みそ汁　ごはん	1,577 62.2	35.8 9.6
15	木	かぶと海老のくず煮 いんげんのなめたけ和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	セレクトメニュー(石狩鍋風・鶏鍋風)(クッキー) 卵豆腐　きんぴらごぼう　みそ汁　ごはん	豚肉の生姜焼き カリフラワーのソテー　きゅうりのしその実和え　みそ汁　ごはん	1629 65.7 1599 62.7	52.6 8.5 46.9 7.2

上段:石狩鍋風→鮭、大根、白菜、豆腐、ねぎ、えのき、人参が入った味噌味の料理です。

下段:鶏鍋風→鶏肉、白菜、豆腐、ねぎ、えのき、小松菜、人参が入った塩味の料理です。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までにお願いいたします。