

11月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)
16	金	ほっけのみりん焼き					山菜そば (エクレア)				治部煮				1,618	36.4
		じゃがいもの煮物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め	春菊の胡麻和え	フルーツ		海老とチンゲン菜の炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	69.9	6.8
17	土	かぼちゃのそぼろ煮					栗ご飯 (イチゴババロア)				すき焼き風				1,617	55.6
		もやし炒め	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭の幽庵焼き	かきのちとのおひたし	みそ汁		茄子のみそ炒め	オクラのワサビ和え	みそ汁	ごはん	61.9	7.2
18	日	はんぺんの煮物					ビーフシチュー (ブッセ)				カレーの塩麹焼き				1,690	59.3
		エリンギ炒め	うめびしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンソテー	トマトのマヨ和え	フルーツ	ごはん	レンコンの煮物	チンゲン菜のゴマタレ和え	すまし汁	ごはん	57.8	6.9
19	月	大根としいたけのくず煮					白身魚のフライ (プリン)				豆腐の五目煮				1,603	54.5
		厚揚げの炒め物	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎの卵とし	きゅうりの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	59.5	6.3
20	火	目玉焼き					白身魚のバター焼き (ミニまんじゅう)				茄子の中華炒め				1,588	58.0
		ブロッコリーサラダ	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	ピーマンとハムの炒め物	マカロニサラダ	スープ	ごはん	里芋の煮物	ほうれん草のおひたし	みそ汁	ごはん	62.4	7.2
21	水	ツナと野菜の炒め物					和風オムレツ (たい焼き)				サンマの塩焼き				1,604	60.2
		刻み昆布の煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ウインナーの煮物	キャベツの浅漬	すまし汁	ごはん	がんもの煮物	冷奴	みそ汁	ごはん	69.7	9
22	木	ベーコンとキャベツの炒め物					サンドイッチくたまご・ハムチーズ・フルーツサンド (クッキー)				サバの味噌煮				1,517	60.9
		白菜のゆかり和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	クラムチャウダー	茄子のカレーソテー	フルーツ		小松菜とさくらえびの炒め物	もやしのしその実和え	みそ汁	ごはん	62.8	8.6
23	金	厚揚げの煮物					ホッケのねぎみそ焼き (カステラ)				牛肉のしぐれ煮				1,689	59.4
		アスパラのしらす和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のゆずじ	オクラの梅肉和え	みそ汁	ごはん	カリフラワーの炒め物	玉子豆腐	みそ汁	ごはん	67.8	9
24	土	大根とベーコンの煮物					かきたまにゆうめん (白い風船)				鶏のゆず焼き				1,564	54.1
		菜の花のおひたし	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ふきの炒め煮	シュウマイ	フルーツ		里芋の味噌煮	金時煮豆	みそ汁	ごはん	71	8.2
25	日	鮭の塩焼き					カレーのムニエル (抹茶ババロア)				回鍋肉				1,530	3.5
		春菊のクルミ和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフソテー	さつまいもサラダ	すまし汁	ごはん	茄子の煮物	アスパラ錦糸和え	みそ汁	ごはん	64.8	7.6
26	月	キャベツのさっと煮					二色丼 (ミニシュークリーム)				メバルのみそ塩麹焼き				1,520	50.0
		きゅうりの辛し和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	春雨のオイスター炒め	かぶの浅漬	煮りんご	みそ汁	うち豆の煮物	トマトの和え物	みそ汁	ごはん	65.8	7.9
27	火	鶏肉の炒め物					ミートグラタン (杏仁豆腐)				アジの胡麻焼き				1,487	46.1
		白菜の土佐煮	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーの煮物	コールスロー	スープ	ごはん	高野豆腐の煮物	きゅうりの浅漬	みそ汁	ごはん	68.6	9
28	水	ウインナーの炒め物					みそ肉じゃが(ドーナツ)				かに玉				1,630	65.7
		もやしのなめたけ和え	うめびしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ごぼうの炒め物	鮭フレークといんげんの和え物	すまし汁	ごはん	卵の花いり煮	五目巾着	みそ汁	ごはん	46.3	8.2
29	木	赤魚の西京焼き					鶏肉ときのこのクリーム煮 (バウムクーヘン)				エビチリ				1,545	36.9
		エリンギきんぴら	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	野菜の塩炒め	トマトのイタリアンサラダ	スープ	ごはん	アスパラの和え物	芋煮	みそ汁	ごはん	74.2	8
30	金	がんもの煮物					松風焼き (紅茶ゼリー)				ホッケの煮つけ				1,633	48.9
		小松菜の白和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草とホタテのソテー	わかめサラダ	みそ汁	ごはん	レンコンのおかか炒め	サクラエビと白菜の和え物	すまし汁	ごはん	72	7.8

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日前までお願いいたします。