

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

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。