

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)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	糖分 (g)
1	金	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					かぼちゃのクリーム煮 (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					お刺身 刻み昆布の炒め物 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,667	44.5	70.5	7
2	土	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					ジャーマンオムレツ (コーヒーゼリー) れんごんのきんぴら 青梗菜の生姜醤油和え すまし汁					豚肉と野菜のオイスター炒め かぶと舞茸の煮物 キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,594	47.3	59.9	7.1
3	日	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 (甘納豆) 鮭の幽庵焼き 根菜煮 かきのちのお浸し すまし汁					エビチリ じゃがいものカレー炒め わかめサラダ みそ汁 ごはん					1,544	27.9	68.2	8.3
4	月	野菜炒め ほうれん草のピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の照り焼き (フルーチェ) 五目豆 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん					カレーの煮付け もやしと桜エビの炒め物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,530	41.0	65.1	8.4
5	火	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 カリフラワーの和え物 みそ汁 ごはん					牛肉とごぼうの炒め物 青梗菜の煮びたし もやしの梅しそ和え みそ汁 ごはん					1,648	44.5	65.9	7.5
6	水	鮭の漬け焼き 白菜の炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					味噌ラーメン (杏仁豆腐) 温野菜サラダ シュウマイ					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					1,552	39.5	75.2	8.1
7	木	豆腐と野菜の煮物 なすとピーマンの炒め物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					大根と豚肉の煮物 (エクレア) 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					サンマの塩麹焼き がんもの含め煮 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん					1,673	60.1	60.2	8.9
8	金	じゃがいもの炒め物 キャベツの梅おかつ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒粕焼き (ミニクリームパン) ビーフン炒めもの ほうれん草の胡麻和え みそ汁 ごはん					鶏肉のやわらか煮 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,636	43.5	69.9	7.9
9	土	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					ブリの照り焼き (白い風船) じゃがいものきんぴら ごま豆腐 すまし汁 ごはん					肉大根 キャベツとハムのソテー フロッキーの中華和え みそ汁 ごはん					1,681	51.5	62.1	7.3
10	日	厚焼き玉子 里芋の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー (イチゴババロア) わかめサラダ フルーツ スープ					白身魚の味噌マヨ焼き 五目豆 ぜんまいのナムル みそ汁 ごはん					1,672	46.4	67.2	8.3
11	月	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					白身魚のフライ (ミニたい焼き) ぜんまいの煮物 春菊と桜エビの和え物 みそ汁 ごはん					焼肉 フロッキーのカニカマあんかけ かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					1,575	37.6	65	7.9
12	火	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					鶏肉と根菜のごまみそ煮 (シフォンケーキ) もやしのチャムプルー ながいものなめたけ和え すまし汁 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					1,661	49.8	68.8	8
13	水	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					麻婆豆腐 車麩の煮付け きゅうりの青しそ和え みそ汁 ごはん					1,565	43.1	63.1	7.3
14	木	ツナとじゃがいもの煮物 小松菜の磯部和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ (バームクーヘン) 茄子の甘辛炒め 白菜のおかつ和え みそ汁 ごはん					アジの胡麻焼き かぼちゃの煮つけ キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,630	47.3	68.5	7.6
15	金	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) (雪の宿) 金平ごぼう 卵豆腐 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					1,556	38.8	69	8.3
																	1,549	37.9	68.5	8

上段が石狩鍋風、下段が鶏肉鍋風になります。

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日前までをお願いいたします。