

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 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 (カステラ) 鮭の柚庵焼き 里芋の煮物 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					1,611	55.6
17 日	ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の五目煮 (プリン) 玉ねぎと卵の炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁					治部煮 海老とチンゲン菜の炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,590	45.2
18 月	はんぺんの煮物 きのこの炒め物 うめびしお みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (ブッセ) ビーマンソテー フルーツ スープ ごはん					カレイの塩麴焼き レンコンの煮物 チンゲン菜のゴマダレ和え すまし汁 ごはん					1,515	52.3
19 火	大根としいたけのくず煮 厚揚げの炒め物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					きつねそば (赤しそゼリー) 豚肉のピリ辛炒め 春菊の胡麻和え フルーツ					赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん					1,515	46.2
20 水	スクランブルエッグ 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 (シュークリーム) ビーマンソテー 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					1,600	53.5
21 木	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(まんじゅう) かぶの煮物 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					1,575	57.9
22 金	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(卵・ハム&チーズ・フルーツサンド) (クッキー) クラムチャウダー アスパラのカレーソテー フルーツ					サバの味噌煮 小松菜とさくらえびの炒め物 もやしのしそ和え みそ汁 ごはん					1,612	69.0
23 土	厚揚げの煮物 大根のしらす和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎみそ焼き (エクレア) 里芋のゆず煮 オクラの梅和え 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					1,658	66.5
24 日	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					カレイのムニエル (抹茶ババロア) キャベツのコンソメ煮 さつまいもサラダ すまし汁 ごはん					鶏のゆず焼き 里芋の味噌煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,526	32.1
25 月	高野豆腐の煮物 白菜のおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートグラタン (ワッフル) ブロッコリーの煮物 煮りんご スープ ごはん					アジの胡麻焼き チンゲン菜の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,592	47.4
26 火	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 (たいやき) 春雨のオイスター炒め かぶの浅漬け みそ汁					メバルのみそ塩麴焼き うち豆の煮物 トマトの和え物 みそ汁 ごはん					1,559	45.8
27 水	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					かきたまにゅうめん (白い風船) ふきの炒め煮 シュウマイ					回鍋肉 茄子の煮物 アスパラ錦糸和え みそ汁 ごはん					1,590	55.9
28 木	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(蒸しパン) ごぼうの炒め物 鮭フレークと味噌汁の炒め物 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					1,681	64.8
29 金	赤魚の西京焼き エリンギ炒め 漬物 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					1,507	42.6
30 土	がんもの煮物 春菊の胡麻和え うめびしお 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					1,531	40.6

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。