

# 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)
1	日	はんぺんの煮物 白菜の和風和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃのクリーム煮 (ミニどら焼き) ブロッコリーと海老のソテー フルーツ スープ ごはん					お刺身 刻み昆布の炒め煮 金時豆 みそ汁 ごはん				1,523	29.6
2	月	白身魚の漬け焼き 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 ゆかり ごはん					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				1,593	46.7
3	火	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					さつまいもごはん (甘納豆) 鮭の幽庵焼き 根菜煮 かきのもとのお浸し 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				1,534	29.7
4	水	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 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				1,504	34.5
5	木	がんもとぜんまいの煮物 いんげんのなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ (ミニまんじゅう) 大根のそぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん					柳川風煮 青梗菜の煮びたし きゅうりの梅しそ和え みそ汁 ごはん				1,671	47.2
6	金	焼き豆腐と野菜の煮物 オクラのボン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					肉団子の酢豚風 (エクレア) 茄子の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん					サンマの塩麹焼き 里芋のなめこあんかけ わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん				1,657	50.5
7	土	ホッケの塩焼き 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					豚肉と春雨の炒め物 玉ねぎの卵とし とろろ みそ汁 ごはん				1,604	39.7
8	日	じゃがいもの炒め物 キャベツの梅おかか和え 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				1,632	42.8
9	月	かぼちゃの含め煮 青梗菜の羊子と和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ブリの照り焼き (白い風船) 長芋のバターソテー 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 ブロッコリーの中華和え みそ汁 ごはん				1,605	43.7
10	火	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					ホッケの味噌マヨ焼き 五目豆 もやしのナムル みそ汁 ごはん				1,630	44.6
11	水	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 ブロッコリーのカニカマあんかけ かぶの浅漬 みそ汁 ごはん				1,679	46.6
12	木	玉ねぎとベーコンの炒め物 アスパラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と根菜のごまみそ煮 (マドレーヌ) もやしのチャンプルー ながいものなめたけ和え すまし汁 ごはん					麻婆豆腐 ひじきの煮物 野菜の酢の物 みそ汁 ごはん				1,668	55.0
13	金	さつま揚げとふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 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					サバの塩焼き がんもの含め煮 きゅうりの青しそ和え みそ汁 ごはん				1,612	44.8
14	土	車麩の卵とし 菜の花の磯部和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					アジの胡麻焼き (バームクーヘン) 茄子の甘辛炒め キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん					ミートローフ さつま芋の煮物 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				1,660	44.3
15	日	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 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん				1,617 1,610 64.2 63.9	47.9 48.0 7 6.9

上段が石狩鍋風、下段が鶏鍋風になります。

今月のおすすめメニュー 《さつまいもごはん》  
秋の味覚であるさつまいもは、いも類の中でも特にビタミンC、食物繊維が多く含まれるので、疲労回復、風邪の予防、整腸作用が期待できます。

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日前までお願いいたします。