11月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	脂質(g) / 塩分(g)
16	月	かぼちゃのそぼろ煮 もやし炒め　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	きのこご飯（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 46.2	55.6 8.4
17	火	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（クレープ） 白菜のコンソメ煮　マカロニサラダ　スープ　ごはん	茄子の中華炒め 大根の煮物　ほうれん草のおひたし　みそ汁　ごはん	1,600 62.2	53.5 7.4
18	水	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（白い風船） ピーマンソテー　フルーツ　スープ　ごはん	カレイの塩麹焼き レンコンの煮物　チンゲン菜のゴマダレ和え　みそ汁　ごはん	1,515 67.4	52.3 9.2
19	木	厚揚げの煮物 しらすおろし　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	ホッケのねぎみそ焼き（プリン） 里芋のゆず煮　オクラの梅和え　すまし汁　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 63.3	66.5 9.7
20	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(玉子、ハムチーズ、ジャム）（クッキー） きのこシチュー　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　もやしのしその実和え　みそ汁　ごはん	1,612 60.2	69.0 9.7
21	土	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（まんじゅう） 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 70.5	55.9 8.7
22	日	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(せんべい) かぶの煮物　キャベツの浅漬け　みそ汁　ごはん	みそ肉じゃが ごぼうの炒め物　白菜フレンチ和え　すまし汁　ごはん	1,575 64.7	57.9 9.8
23	月	大根としいたけのくず煮 さつま揚げの炒め物　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	メンチカツ（たいやき） ブロッコリーの煮物　トマトのサラダ　スープ　ごはん	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 67.4	46.2 9.2
24	火	白菜とベーコンの煮物 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　みそ汁　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 61.6	32.1 8
25	水	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	豆腐の五目煮（ミニドーナツ） 玉ねぎと卵の炒め物　きゃべつの塩昆布和え　みそ汁　ゆかり	アジの胡麻焼き チンゲン菜の煮物　きゅうりの柚子漬け　みそ汁　ごはん	1,592 64.8	47.4 10.2
26	木	赤魚の西京焼き エリンギ炒め　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	カレーライス（バウムクーヘン） コールスローサラダ　フルーツヨーグルト　スープ	エビチリ アスパラの和え物　さつま芋煮　みそ汁　ごはん	1,507 67.1	42.6 8
27	金	がんもの煮物 春菊の胡麻和え　うめぼし　みそ汁　ごはん　牛乳	松風焼き（杏仁豆腐） 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　桜エビと白菜の和え物　みそ汁　ごはん	1,531 69	40.6 9.4
28	土	ウインナーの炒め物 もやしのなめたけ和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	サンマの塩焼き（黒棒） かぶの煮物　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	かに玉 卵の花いり煮　五目巾着　みそ汁　ごはん	1,681 62.3	64.8 9
29	日	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（ワッフル） 春雨のオイスター炒め　白菜の浅漬け　みそ汁	鮭の味噌マヨ焼き うち豆の煮物　トマトの和え物　みそ汁　ごはん	1,559 58.8	45.8 8.9
30	月	ほっけの塩麹焼き じゃがいもの煮物　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	きつねそば（ミニクリームパン） 豚肉のピリ辛炒め　煮りんご	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 74.4	45.2 8.2

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日前までにお願いいたします。