

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)
1月	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	ジャーマンオムレツ (ミニどら焼き) れんごんのきんぴら チンゲン菜の生姜醤油和え すまし汁 ゆかりごはん	お刺身 刻み昆布の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,529	35.5
	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	かぼちゃのクリーム煮 (コーヒーズリー) ブロッコリーと海老のソテー フルーツ スープ パン	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	1,555	48.4
2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	1,539	28.9
	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 玉ねぎの卵とじ とろろ みそ汁 ごはん	1,567	35.9
3水	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	エビフライ (ミニまんじゅう) 里芋のそぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん	柳川風煮 きゅうりの梅しそ和え みそ汁 ごはん	1,669	44.8
	焼き豆腐と野菜の煮物 オクラのポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	肉団子の酢豚風 (フルーチェ) 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	1,637	45.4
4木	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 (ワッフル) 五目豆 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	カレイの煮付け もやしとベーコンの炒め物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん	1,566	44.4
	じゃがいもの炒め物 キャベツの梅おほか和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の酒粕焼き (エクレー) ビーフン炒めもの ほうれん草のくるみ和え 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	1,619	44.7
5金	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	鮭の照り焼き (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	1,629	43.4
	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) 春雨サラダ 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	1,618	44.9
6土	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 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	1,625	44.9
	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	1,614	48.1
7日	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	1,592	44.4
	車麩の卵とじ 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 白菜のおほか和え みそ汁 ごはん	1,662	43.6
8月	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 みそ汁	豚肉の生姜焼き カリフラワーのソテー チンゲン菜のしその実和え みそ汁 ごはん	1,650 66 1647 66.4	48.3 8.3 48.5 8.2

上段が石狩鍋風、下段が鶏鍋風になります。

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日前までお願いいたします。