

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)
16	火	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 なすのみそ炒め 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,598	39.3
17	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					お寿司 (クレープ) 大根の煮物 ほうれん草お浸し みそ汁					なすの中華炒め 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,507	45.8
18	木	はんぺんの煮物 きのこの炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー (ロールケーキ) ピーマンソテー フルーツ スープ ごはん					カレーの塩麹焼き れんこんの炒め煮 チンゲン菜のゴマダレ和え みそ汁 ごはん				1,614	48.0
19	金	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				1,548	44.3
20	土	車麩の煮物 白菜の青しそドレ和え 佃煮 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 キャベツの塩昆布和え みそ汁 <small>ゆかりごはん</small>					アジの胡麻焼き チンゲン菜の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,545	41.3
21	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(ミニまんじゅう) 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 白菜レンチ和え すまし汁 ごはん				1,541	41.8
22	月	鮭の塩焼き 春菊のくのみ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゆうめん (エクレア) ふきの炒め煮 しゅうまい					回鍋肉 なすの煮物 アスパラ錦糸和え みそ汁 ごはん				1,529	46.7
23	火	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 (ミニたい焼き) 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 チンゲン菜の炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,532	40.9
24	水	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					カレーのムニエル (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				1,558	37.6
25	木	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 ほうれん草とえびの炒め物 もやしのしその実和え みそ汁 ごはん				1,487	48.2
26	金	赤魚の粕漬焼き 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 さつまいも煮 アスパラの和え物 みそ汁 ごはん				1,716	46.7
27	土	がんもの煮物 春菊の胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					松風焼き (杏仁豆腐) ほうれん草のソテー 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 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,533	42.0
28	日	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) かぶのそぼろ煮 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				1,579	46.8
29	月	キャベツのさっと煮 きゅうりのからし和え 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				1,537	44.5
30	火	ホッケの塩麹焼き 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				1,562	34.6
																67.6	7.9

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。