

# 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	火	はんぺんの煮物 もやし和風和え 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) れんこんのきんぴら 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				1,507	37.0
2	水	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 (コーヒーゼリー) 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				1,502	50.3
3	木	目玉焼き ふきと油揚げの煮物 漬物 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 揚げじゃが金平 わかめサラダ みそ汁 ごはん				1,521	36.8
4	金	野菜炒め ほうれん草のピーナツ和え 鮭フレーク 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 みそ汁 ごはん				カレーの煮付け 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				1,504	45.1
5	土	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 タルタルソース添え (ミニまんじゅう) 里手のそぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん				柳川風煮 チンゲン菜の煮びたし きゅうりの梅しそ和え みそ汁 ごはん				1,612	45.8
6	日	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 里手のなめこあんかけ わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん				1,575	53.4
7	月	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					醤油ラーメン (クレープ) 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 とうろ みそ汁 ごはん				1,536	38.6
8	火	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					赤魚の粕漬焼き (エクレア) ビーフン炒めもの ほうれん草のくすみ和え 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				1,536	44.5
9	水	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) 長手のバターソテー 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				1,526	40.5
10	木	厚焼き玉子 里手の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー (イチゴパバロア) 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				1,543	44.9
11	金	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				1,536	41.1
12	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 (イチゴスペシャル) 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				1,555	51.0
13	土	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				1,576	51.1
14	月	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 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				1,646	51.1
15	火	かぶと海老のくす煮 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) (おせんべい) 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				1,512 65 1,494 62.4	44.5 7.7 44.1 7.8

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。