

# 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)
16	水	かぼちゃのそぼろ煮 もやし炒め 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					お寿司(カステラ) 里芋の煮物 キャベツの浅漬け 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					1,625	48.2
17	木	スクランブルエッグ フロccoli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(ふかし芋) 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					なすの中華炒め 大根の煮物 ほうれん草のおひたし みそ汁 ごはん					1,590	54.4
18	金	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					サバの塩麹焼き 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					1,629	59.1
19	土	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					1,541	45.7
20	日	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					唐揚げ(ミニドーナツ) 玉ねぎと卵の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					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					1,572	47.7
21	月	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 わかめごはん					味噌肉じゃが ごぼうの炒め物 白菜フレンチ和え すまし汁 ごはん					1,564	46.6
22	火	鮭の塩焼き 春菊のくるみ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					五目にゅうめん(ミニあんぱん) 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					1,568	49.8
23	水	大根としいたけのくす煮 さつま揚げの炒め物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					とんかつ(チーズ蒸しパン) フロccoli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					1,533	41.7
24	木	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 さつま芋のマーメイド和え みそ汁 ごはん					鶏肉のタルタルソース焼き 里芋の味噌煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,577	43.6
25	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(卵、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					1,502	54.3
26	土	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(ミニシュークリーム) 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					1,569	38.9
27	日	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(フレンチトースト) さつま揚げのマスタード炒め わかめサラダ みそ汁 ごはん					ホッケの煮つけ 長手のソテー 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん					1,529	48.3
28	月	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					1,574	53.0
29	火	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(ととやき) 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					1,506	47.7
30	水	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					たぬきそば(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					1,506	32.2

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日前までお願いいたします。

今月のおすすめメニュー  
**《24日昼食の新メニュー★さつまいものマーメイド和え》**  
 旬のさつまいもに、マヨネーズの塩味とマーメイドの甘味が良く合います！  
 箸休めに丁度良い一品です(\*^^\*)