

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	がんとぜんまいの煮物 いんげんのなめたけ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					卵とホタテの炒め物(ミニまんじゅう) 里芋のそぼろ煮 カリフラワーの酢の物 みそ汁 ごはん					牛肉とごぼうの炒め煮 青梗菜の煮浸し きゅうりの梅和え みそ汁 ごはん					1,598	44.2
2	水	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					山菜そば(ミニどら焼き) キャベツの炒め物 昆布豆 フルーツ					かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め かぶとまいたけの煮物 小松菜の胡麻和え みそ汁 ごはん					1,619	43.3
3	木	車麩の煮物 白菜の和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					さつまいもごはん(ミニクリームパン) 鮭の幽庵焼き 根菜煮 かきのもとのお浸し 清まし汁					ミートローフ じゃがいものカレー炒め トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,623	39.9
4	金	野菜炒め アスパラのピーナッツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏の照り焼き(杏仁豆腐) 五目煮 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん					カレイの煮付け もやしと桜海老の炒め物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,554	46.6
5	土	ハムエッグ ふきと油揚げの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					とんかつ(フルーツゼリー) れんこんきんぴら なすの生姜醤油和え みそ汁 ごはん					お刺身 かぼちゃの煮付け きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,634	42.8
6	日	はんぺんのふわふわ煮 白菜のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と大根の醤油煮込み(水ようかん) 里芋のなめこあんかけ 小松菜のマヨ和え みそ汁 ごはん					車麩の卵とじ ツナキャベツソテー とろろ みそ汁 ごはん					1,624	42.8
7	月	豆腐のかにフレークあんかけ なすとピーマンの炒め物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃのグラタン(ミニクレープ) ブロッコリーと海老の炒め物 フルーツ スープ ごはん					プリの照焼き がんと含め煮 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん					1,602	46.9
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					赤魚の香味蒸し(カステラ) ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え みそ汁 ごはん					鶏のやわらか煮 切干大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,629	40.1
9	水	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(いちごババロア) なすの味噌炒め 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん					柳川風煮 ブロッコリーとホタテのソテー かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					1,582	52.3
10	木	さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					メバルの味噌漬け焼き(シフォンケーキ) ぜんまい煮 マセアンサラダ みそ汁 ごはん					マーボー豆腐 車麩の煮付け きゅうりの青じそ和え みそ汁 ごはん					1,577	40.4
11	金	玉ねぎとベーコンの炒め物 昆布豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と根菜の胡麻味噌煮(エクレア) もやしのチャンプルー いんげんのなめたけ和え 清まし汁 ごはん					サバの塩焼き ひじきの煮物 野菜の酢の物 みそ汁 ごはん					1,567	46.9
12	土	かぼちゃの含め煮 青梗菜の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのかぶら蒸し(せんべい) 揚げじゃが金平 ごま豆腐 みそ汁 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					1,628	37.7
13	日	厚焼き玉子 里芋の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					あんかけきのこうどん(抹茶ババロア) 白菜の炒め物 南瓜サラダ フルーツ					鮭のたらこマヨ焼き ぜんまいのナムル 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,532	41.1
14	月	ツナじゃが 小松菜の磯辺和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ひき肉と大豆のカレー(バームクーヘン) 海藻サラダ フルーツ スープ					アジの胡麻焼き かぼちゃの煮付け キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん					1,555	40.3
15	火	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>(クッキー) 茶碗蒸し ほうれん草のくるみ和え ごはん みそ汁					豚肉のピカタ カリフラワーソテー きゅうりのしその実和え みそ汁 ごはん					1,620 72.1 71.5	46.0 9.6 9.2

石狩鍋風: 鮭、大根、白菜、豆腐、ねぎ、えのき、人参が入った味噌味の料理です。
鶏鍋風: 鶏肉、白菜、豆腐、ねぎ、えのき、小松菜、人参が入った塩味の料理です。

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。
※15日の栄養価は、上段が「石狩鍋風」、下段が「鶏鍋風」になります。

今月のおすすめメニュー【さつまいもごはん】
さつまいもごはんにさつまいもには、食物繊維、カリウム、ポリフェノール、ビタミンCが含まれる栄養価の高い食品です。旬のさつまいもの甘みをご賞味ください。