

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	南瓜のそぼろ煮 もやしの炒め物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					栗ごはん(イチゴババロア) 鮭の幽庵焼き かきのもとのお浸し みそ汁				すき焼き風 なすの味噌炒め オクラのわさび和え みそ汁 ごはん				1,524	50.0
17	木	ホッケのみりん焼き じゃがいもの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					きつねそば(たい焼き) 豚肉ときのこのピリ辛炒め 春菊の胡麻和え フルーツ				治部煮 海老と青梗菜の炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,618	36.4
18	金	はんぺんの煮物 エリンギの炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー(ブッセ) ピーマンバターソテー トマトのマヨネーズ和え フルーツ ごはん				カレーの塩麴焼き れんこんとちくわの煮物 青梗菜のごまだれ和え 清まし汁 ごはん				1,409	43.0
19	土	大根と鶏肉のくず煮 しめじと厚揚げの炒め物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ブリカツ(プリン) 玉ねぎの卵とじ きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん				豆腐の五目煮 小松菜のたらこ炒め かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん				1,612	49.9
20	日	目玉焼き ブロッコリーのサラダ 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のバター焼き(ドーナツ) ピーマンとハムの炒め物 マカロニサラダ スープ ごはん				なすの中華炒め 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん				1,621	59.8
21	月	ツナと野菜の炒め物 切り昆布の炒め煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(ミニまんじゅう) ウインナーとかぶの煮物 きゃべつの浅漬け 清まし汁 ごはん				サンマの塩焼き がんもの煮物 温奴 みそ汁 ごはん				1,595	64.3
22	火	ベーコンときゃべつの炒め物 きゅうりのゆかり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(黒棒) クラムチャウダー なすのカレーソテー フルーツ				サバの味噌煮 小松菜と桜海老の炒め物 もやしのしその実和え すまし汁 ごはん				1,600	64.0
23	水	厚揚げの煮物 アスパラのしらす和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き(カステラ) 里芋の柚子煮 オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん				豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの炒め物 卵豆腐 みそ汁 ごはん				1,612	56.9
24	木	鶏肉の炒め物 白菜の土佐煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ミートグラタン(杏仁豆腐) ブロッコリーの煮物 コールスロー スープ ごはん				アジの胡麻焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん				1,581	46.3
25	金	大根とベーコンの煮物 菜の花のお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのムニエル(抹茶ババロア) ビーフソテー さつまいもサラダ 清まし汁 ごはん				鶏の柚子焼き れんこんの味噌煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,609	46.4
26	土	きゃべつのさつと煮 きゅうりの辛子和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼(ふかし芋) 春雨のオイスター炒め かぶの浅漬け 煮りんご みそ汁				メバルの味噌塩麴焼き うち豆の煮物 トマトの和え物 みそ汁 ごはん				1,553	41.0
27	日	鮭の塩焼き 春菊のくるみ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゆうめん(あんぱん) ふきの炒め物 シュウマイ フルーツ				回鍋肉 なすの煮物 アスパラの錦糸和え みそ汁 ごはん				1,609	58.9
28	月	ウインナーの炒め物 もやしのなめたけ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					味噌肉じゃが(白い風船) ごぼうときのこの炒め物 鮭フレークと いんげんの和え物 すまし汁 ごはん				かに玉 卵の花の炒り煮 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,559	59.0
29	火	赤魚の西京焼き エリンギ金平 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉ときのこのクリーム煮(バームクーヘン) 野菜の塩炒め トマトのイタリアンサラダ スープ ごはん				エビチリ アスパラのカレーソテー 芋煮 みそ汁 ごはん				1,556	52.7
30	水	がんもの煮物 小松菜の白和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の野菜あんかけ(シフォンケーキ) 野菜とホタテのソテー わかめサラダ みそ汁 ごはん				ホッケの煮付け れんこんのおかか炒め 桜海老と白菜の和え物 すまし汁 ごはん				1,613	44.7

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。