

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	水	ハムエッグ ふきと油揚げの煮物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					ミートソーススパゲティ(ミニどら焼き) 温野菜サラダ フルーツ スープ					お刺身 刻み昆布の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん					1,635	44.2
2	木	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					スペイン風オムレツ(コーヒーゼリー) れんこんきんぴら チンゲン菜の生姜醤油和え 清まし汁 砂がりごはん					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 キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,650	52.6
3	金	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					1,646	40.4
4	土	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					鶏の唐揚げ(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					1,624	54.3
5	日	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					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 もやしの梅し和え みそ汁 ごはん					1,632	43.8
6	月	鮭の香味蒸し 白菜の炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と大根の醤油煮込み(水ようかん) じゃがいものなめこあんかけ 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					1,600	41.2
7	火	豆腐のかにフレークあんかけ なすとピーマンの炒め物 たらこ 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 ごはんかパン					サンマの照焼き がんもの含め煮 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん					1,627	58.2
8	水	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					赤魚の酒粕焼き(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					1,677	41.6
9	木	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(黒棒) 揚げじゃが金平 ごま豆腐 清まし汁 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					1,655	41.3
10	金	さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(たい焼き) ぜんまい煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん					マーボー豆腐 車麩の煮付け きゅうりの青じ和え みそ汁 ごはん					1,651	46.3
11	土	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(シフォンケーキ) もやしのチャンプルー ながいものなめたけ和え 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					1,650	49.2
12	日	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					あんかけきのこうどん(ミニあんぱん) 白菜の炒め物 南瓜サラダ フルーツ					焼肉 ブロッコリーのかにかまあん かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					1,605	46.9
13	月	スクランブルエッグ 里芋の煮物 漬物 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					白身魚のたらこマヨ焼き ぜんまいのナムル 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,653	45.2
14	火	ツナじゃが 小松菜の磯辺和え ふりかけ 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 キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,639	45.4
15	水	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 ほうれん草のごま和え 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					1,587 68.1 1,582 67.9	44.5 8.5 44.6 8.4

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】
さつまいもごはんのさつまいもには、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。