

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	木	ホッケのみりん焼き じゃがいもの煮物 味付け海苔 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
17	金	南瓜のそぼろ煮 もやしの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					栗ごはん(イチゴババロア) 鮭の柚庵焼き 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
18	土	はんぺんの煮物 エリンギの炒め物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー(ブッセ) ビ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					カレイの塩麴焼き れんこんとちくわの煮物 もやしのごまだれ和え みそ汁 ごはん				1,620	45.0
19	日	大根と鶏肉のくず煮 しめじと厚揚げの炒め物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(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 小松菜の炒め物 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん				1,612	49.9
20	月	目玉焼き ブロッコリーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のバター焼き(ドーナツ) 白菜の煮浸し 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	火	ツナと野菜の炒め物 切り昆布の炒め煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(エクレア) 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 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん				1,595	64.3
22	水	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(カステラ) 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 もやしのしその美和え すまし汁 ごはん				1,564	64.0
23	木	厚揚げの煮物 アスパラのしらす和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのねぎ味噌焼き(りんごゼリー) 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	金	鶏肉の炒め物 白菜の土佐煮 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					ミートグラタン(ミニまんじゅう) 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				1,549	46.3
25	土	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					カレイのムニエル(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 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,609	46.4
26	日	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					かきたまにゅうめん(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
27	月	きゃべつのさっと煮 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					メバルの味噌塩麴焼き うち豆の煮物 白菜の柚子漬 みそ汁 ごはん				1,517	41.0
28	火	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 小松菜のお浸し 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				1,659	59.0
29	水	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 アスパラのソテー 金時豆煮 みそ汁 ごはん				1,527	52.7
30	木	がんもの煮物 小松菜和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐の野菜あんかけ(杏仁豆腐) 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日前までをお願いいたします。