

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	はんぺんの煮物					ジャーマンオムレツ (ワッフル)					お刺身				1,498	36.1
		もやしの和風和え	梅干し	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんのきんぴら	チンゲン菜の生姜醤油和え	すまし汁	ゆかり ごはん	刻み昆布の炒め煮	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	59.4	8.5	
2	木	白身魚の漬け焼き					かぼちゃのクリーム煮 (コーヒーゼリー)					豚肉と野菜のオイスター炒め				1,458	47.1
		ひじきの煮物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーと海老のソテー	フルーツ	スープ	パン	かぶと舞茸の煮物	キャベツの胡麻和え	みそ汁	ごはん	61.7	7.8	
3	金	目玉焼き					さつまいもごはん (甘納豆)					エビチリ				1,537	37.0
		ふきと油揚げの煮物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭の幽庵焼き	根菜煮	かきのもとのお浸し	すまし汁	揚げじゃが金平	わかめサラダ	みそ汁	ごはん	67.3	8.6	
4	土	野菜炒め					鶏肉の照り焼き (カスタードケーキ)					カレイの煮付け				1,534	48.3
		ほうれん草のピーナツ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	五目豆	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	もやしとベーコンの炒め物	白菜のフレンチ和え	みそ汁	ごはん	66.4	8.1	
5	日	がんもとぜんまいの煮物					エビフライタルタルソース添え (ミニまんじゅう)					柳川風煮				1,604	45.8
		いんげんのなめたけ和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮	フルーツ	みそ汁	ごはん	チンゲン菜の煮びたし	きゅうりの梅しそ和え	みそ汁	ごはん	57.2	7.9	
6	月	焼き豆腐と野菜の煮物					肉団子の酢豚風 (フルーチェいちご)					サンマの塩麹焼き				1,564	55.1
		オクラのボン酢和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子の炒め物	カリフラワーのマヨ和え	みそ汁	ごはん	里芋のなめこあんかけ	わかめの中華サラダ	みそ汁	ごはん	52.6	8.1	
7	火	ホッケの塩焼き					醤油ラーメン (クレープ)					豚肉と春雨の炒め物				1,500	42.0
		白菜の炒め煮	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	野菜サラダ	シューマイ			玉ねぎの卵とじ	とろろ	みそ汁	ごはん	65.8	8.6	
8	水	じゃがいもの炒め物					赤魚の粕漬焼き (エクレア)					鶏肉のやわらか煮				1,530	44.4
		キャベツの梅おほか和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフ炒めもの	ほうれん草のくるみ和え	みそ汁	ごはん	切干し大根の炒め煮	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	66.8	8.1	
9	木	かぼちゃの含め煮					鮭の照り焼き (イチゴスペシャル)					肉大根				1,560	43.4
		青梗菜の辛子和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	長芋のバターソテー	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	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	57.3	7.4	
10	金	厚焼き玉子					チキンカレー (白い風船)					ホッケの味噌マヨ焼き				1,499	43.4
		里芋の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	春雨サラダ	フルーツ	スープ		五目豆	もやしのナムル	すまし汁	ごはん	57.3	9.2	
11	土	高野豆腐の煮物					アジフライ (ミニたい焼き)					焼肉				1,601	54.2
		カリフラワーの中華和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	春菊と桜エビの和え物	みそ汁	ごはん	ブロッコリーのカニカマあんかけ	かぶの浅漬	みそ汁	ごはん	60.4	7.9	
12	日	玉ねぎとベーコンの炒め物					鶏肉と根菜のごまみそ煮 (マドレーヌ)					麻婆豆腐				1,542	49.3
		アスパラの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	もやしのチャンプルー	ながいものなめたけ和え	すまし汁	ごはん	ひじきの煮物	野菜の酢の物	みそ汁	ごはん	61.7	8.6	
13	月	さつま揚げとふきの炒め煮					あんかけきのこうどん (フルーチェピーチ)					サバの塩焼き				1,440	45.1
		ほうれん草のお浸し	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	かぼちゃサラダ			がんもの含め煮	きゅうりの青じそ和え	みそ汁	ごはん	63.9	7.8	
14	火	車麩の卵とじ					アジの胡麻焼き (バームクーヘン)					ミートローフ				1,621	50.7
		菜の花の磯部和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	茄子の甘辛炒め	キャベツのフレンチ和え	みそ汁	ごはん	さつま芋の煮物	白菜のおほか和え	みそ汁	ごはん	66.1	8.1	
15	水	かぶと海老のくず煮					セレクトメニュー (石狩鍋風・鶏鍋風) (おせんべい)					豚肉の生姜焼き				1,510	44.5
		いんげんのなめたけ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	金平ごぼう	卵豆腐	ごはん	みそ汁	カリフラワーのソテー	チンゲン菜のしその実和え	みそ汁	ごはん	63.5	8.2	
														1,490	44.1		
														61.1	8.3		

上段が石狩鍋風、下段が鶏鍋風になります。

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。