11月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
16	木	かぼちゃのそぼろ煮 もやし炒め　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	きのこご飯（カステラ） 鮭の柚庵焼き　里芋の煮物　みそ汁	すき焼き風 なすのみそ炒め　茶碗蒸し　みそ汁　ごはん	1,616 64.4	47.5 9.5
17	金	スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚のバター焼き（ふかし芋） 白菜のコンソメ煮　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	なすの中華炒め 大根の煮物　ほうれん草のおひたし　みそ汁　ごはん	1,599 57.2	55.4 8.1
18	土	はんぺんの煮物 きのこの炒め物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	ビーフシチュー（ロールケーキ） ピーマンソテー　フルーツ　スープ　ごはん	サバの塩麹焼き れんこんの炒め煮　チンゲン菜のゴマダレ和え　みそ汁　ごはん	1,645 57	57.2 8.2
19	日	厚揚げの煮物 しらすおろし　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	ホッケのねぎみそ焼き（プリン） 里芋のゆず煮　オクラの梅和え　すまし汁　ごはん	牛肉のしぐれ煮 カリフラワーの炒め物　玉子豆腐　みそ汁　ごはん	1,517 62.9	44.9 8.5
20	月	車麩の煮物 白菜の青しそドレ和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	唐揚げ（ミニドーナッツ） 玉ねぎと卵の炒め物　もやしの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	アジの胡麻焼き チンゲン菜の煮物　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	1,531 58.3	46.0 8.8
21	火	ツナと野菜の炒め物 刻み昆布の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	和風オムレツ(ミニまんじゅう) かぶの煮物　キャベツの浅漬け　みそ汁　わかめごはん	味噌肉じゃが ごぼうの炒め物　白菜フレンチ和え　すまし汁　ごはん	1,534 53.7	45.3 9.3
22	水	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	五目にゅうめん（ミニあんぱん） ふきの炒め煮　しゅうまい	回鍋肉 なすの煮物　アスパラ錦糸和え　みそ汁　ごはん	1,575 70	49.5 8.5
23	木	大根としいたけのくず煮 さつま揚げの炒め物　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	とんかつ（チーズ蒸しパン） ブロッコリーのとろみ煮　トマトのサラダ　スープ　ごはん	赤魚の煮付け チンゲン菜の炒め物　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,508 58.7	46.9 9.5
24	金	白菜とウインナーの煮物 菜の花のおひたし　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	カレイのムニエル（フルーチェ） キャベツのコンソメ煮　さつま芋のマーマレード和え　みそ汁　ごはん	鶏肉のタルタルソース焼き 里芋の味噌煮　金時煮豆　みそ汁　ごはん	1,511 61.7	38.5 7.9
25	土	ベーコンとキャベツの炒め物 白菜のゆかり和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	サンドイッチ（クッキー） きのこシチュー　アスパラのカレーソテー　フルーツ	サバの味噌煮 ほうれん草とえびの炒め物　もやしのしその実和え　みそ汁　ごはん	1,497 60.3	54.3 8
26	日	赤魚の粕漬焼き エリンギ炒め　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	カレーライス（フレンチトースト） コールスローサラダ　フルーツヨーグルト　スープ	エビマヨ さつまいも煮　アスパラの和え物　みそ汁　ごはん	1,603 65.3	45.7 8.5
27	月	がんもの煮物 春菊の胡麻和え　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	松風焼き（フルーツゼリー） さつま揚げのマスタード炒め　わかめサラダ　みそ汁　ごはん	ホッケの煮つけ 長芋のソテー　白菜甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,513 60.3	46.0 7.9
28	火	ウインナーの炒め物 もやしのなめたけ和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	サンマの塩焼き（黒棒） かぶのそぼろ煮　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	かに玉 卵の花いり煮　五目巾着　みそ汁　ごはん	1,571 59.7	53.3 8.1
29	水	キャベツのさっと煮 きゅうりのからし和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	二色丼（杏仁豆腐） 春雨のオイスター炒め　白菜の浅漬け　みそ汁	鮭の味噌マヨ焼き うち豆の煮物　トマトの和え物　みそ汁　ごはん	1,487 63.7	47.4 7.6
30	木	ホッケの塩麹焼き じゃがいもの煮物　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	たぬきそば（ミニクリームパン） 豚肉のピリ辛炒め　煮りんご	治部煮 海老とチンゲン菜の炒め物　昆布豆　みそ汁　ごはん	1,505 68.5	32.2 7.4

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日前までにお願いいたします。

今月のおすすめメニュー
《さつまいものマーマレード和え》
旬のさつまいもに、マヨネーズの塩味とマーマレードの甘味が良く合います。
食物繊維がたっぷりで心とカラダにやさしいメニューです。