

# 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 金	はんぺんの煮物 もやしの和風和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (とと焼き) れんこんのきんぴら チンゲン菜の生姜醤油和え すまし汁 ゆかりごはん				お刺身 刻み昆布の炒め煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,447	37.0
2 土	ニシンの漬け焼き ひじきの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かぼちゃのクリーム煮 (コーヒーゼリー) ブロッコリーと海老のソテー フルーツ スープ パン				豚肉と野菜のオイスター炒め かぶと舞茸の煮物 キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん				1,506	53.8
3 日	目玉焼き ふきと油揚げの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					さつまいもごはん (甘納豆) 鮭の幽庵焼き 根菜煮 かきのもとのお浸し すまし汁				エビチリ じゃがいもの金平 わかめサラダ みそ汁 ごはん				1,450	29.8
4 月	野菜炒め 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					鶏肉の照り焼き (カスタードケーキ) 五目豆 かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				カレーの煮付け 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				1,543	48.7
5 火	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					エビフライ タルタルソース添え (ミニまんじゅう) 里芋のそぼろ煮 フルーツ みそ汁 ごはん				柳川風煮 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				1,604	45.8
6 水	焼き豆腐と野菜の煮物 オクラのポン酢和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					肉団子の酢豚風 (いちごのムース) 茄子の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん				サバの塩麹焼き 里芋のとろみ煮 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん				1,558	54.0
7 木	ホッケの塩焼き 白菜の炒め煮 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン (クレープ) 野菜サラダ シュウマイ				豚肉と春雨の炒め物 玉ねぎの卵とじ とうろろ みそ汁 ごはん				1,547	47.5
8 金	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					赤魚の粕漬焼き (エクレア) ビーフ炒めもの ほうれん草のくるみ和え みそ汁 ごはん				鶏肉のやわらか煮 切干し大根の炒め煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,530	44.4
9 土	かぼちゃの含め煮 青梗菜の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の照り焼き (イチゴスペシャル) 長芋のバターソテー ごま豆腐 みそ汁 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				1,560	43.3
10 日	厚焼き玉子 里芋の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー (白い風船) 春雨サラダ フルーツ スープ				ホッケの味噌マヨ焼き 五目豆 もやしのナムル すまし汁 ごはん				1,498	43.4
11 月	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					アジフライ (ミニたい焼き) ぜんまいの煮物 春菊と桜エビの和え物 みそ汁 ごはん				焼肉 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				1,600	54.9
12 火	玉ねぎとベーコンの炒め物 アスパラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と根菜のごまみそ煮 (ワッフル) 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				麻婆豆腐 ひじきの煮物 野菜の酢の物 みそ汁 ごはん				1,496	44.5
13 水	さつま揚げとふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					あんかけきのこうどん (ピーチムース) 白菜の炒め物 かぼちゃサラダ				サバの塩焼き がんもの含め煮 きゅうりの青じそ和え みそ汁 ごはん				1,440	45.1
14 木	車麩の卵とじ 菜の花の磯部和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの胡麻焼き (バームクーヘン) 茄子の甘辛炒め キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん				ミートローフ さつま芋の煮物 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				1,592	47.6
15 金	かぶと海老のくす煮 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) (おせんべい) 金平ごぼう 卵豆腐 ごはん みそ汁				豚肉の生姜焼き 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				1,516 63.6 1,497 61.2	45.0 8.2 44.6 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日前までにお願いいたします。