

11月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				たんぱく質	塩分
				(g)	(g)
16 土	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	1,575	44.3
17 日	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 (ワッフル) 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	1,584	58.1
18 月	えびしんじょの煮物 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 (ミニまんじゅう) ビーマンシチュー 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 <small>チンゲン菜のコンソメ和え</small> みそ汁 ごはん	1,711	64.3
19 火	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 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	1,510	43.8
20 水	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	白身魚の胡麻焼き チンゲン菜の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,508	43.7
21 木	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 (ロールケーキ) かぶのコンソメ煮 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	1,535	45.3
22 金	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	五目にゆうめん (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	1,550	47.9
23 土	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	1,519	48.1
24 日	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 (レアチーズムース) 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	鶏肉のゆず照り焼き 里芋の味噌煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,474	33.5
25 月	赤魚の粕漬焼き エリンギ炒め ふりかけ 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	1,554	42.3
26 火	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 すまし汁 ごはん	1,464	53.2
27 水	がんもの煮物 春菊の胡麻和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	寿司 (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	ホッケの煮つけ 長手のソテー 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,513	46.0
28 木	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	カレイの塩焼き (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	53.3
29 金	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	47.4
30 土	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	32.2

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》

さつまいもは栄養豊富で、整腸作用、美肌効果、代謝・疲労回復、むくみ対策の効果が期待されます。ほんのりマーマレードの味がして美味しいです。