11月メニュー表

В	曜日	朝食	昼食	夕 食	エネルギー (kcal) たんぱく質	脂質 (g) 塩分
	±	ハムとほうれん草のソテー	ジャーマンオムレツ(とと焼き)	牛肉のしぐれ煮	1,522	51.0
1		白菜とわかめの酢の物 いりこみそ みそ汁 ごはん 牛乳	れんこんのきんびら チンゲン菜の生姜醤油和え すまし汁 ゆかりごはん	ほうれん草の炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	53.1	8.4
2	В	いわしのみぞれ煮	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	1,570	42.0
		ブロッコリーのドレッシング和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜と海老のソテー フルーツ スープ ごはん	かぶの煮物 キャベツの胡麻和え みそ汁 ごはん	58.6	8.1
2	0	吉野煮	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 ずまし汁	麻婆豆腐 じゃがいもの金平 わかめサラダ みそ汁 ごはん	1,531	42.0
3	月	吉野煮 白菜の海苔酢和え 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	じゃがいもの金平 わかめサラダ みそ汁 ごはん	63.3	8.6
4	火	たまご炒め	鶏肉の照り焼き(フルーツゼリー)	カレイの煮付け	1,442	37.9
		きゅうりの塩昆布和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	五目豆 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	もやしとベーコンの炒め物 白菜のポン酢和え みそ汁 ごはん	64.9	8
5	水	白菜と肉団子の旨煮	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	1,597	45.8
5		ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ 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 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん	57.3	7.7
6	+	目玉焼き風	肉団子の酢豚風(いちごのムース)	さんまの塩麹焼き	1,542	54.0
	小	来の化海台札え 演物 みそ汁 ごはん 午乳	茄子の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん		51.9	7.5
7	舟	たらの粕漬け焼き	醤油ラーメン(クレープ)	豚肉と春雨の炒め物	1,544	53.9
′	並	人参の柚子和え 海苔佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	野菜サラダ シュウマイ	玉ねぎの卵とじ もずく酢 みそ汁 ごはん	63.1	9
8	+	厚揚げと豚肉の炒り煮	赤魚の粕漬焼き(エクレア)	鶏肉のやわらか煮	1,530	44.4
	土	とろろの梅醤油 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフン炒めもの 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	В	卵とじ	鮭の照り焼き(イチゴスペシャル)	肉大根	1,544	38.0
J	נ	おくらとなめこのめんつゆ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳		キャベツとハムのソテー ブロッコリーのお浸し みそ汁 ごはん	61.4	7.3
10	月	えびつみれのバター醤油 ほうれん草のおかか和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	チキンカレー(白い風船)	ホッケの味噌マヨ焼き	1,498	43.4
10	73			五目豆 もやしのナムル すまし汁 ごはん	57.3	9.2
11	٠,	豚肉としめじの煮物	アジフライ(ミニたい焼き)	焼肉	1,601	54.9
	^	菜の花の梅肉和え ゆすみそ みそ汁 ごはん 牛乳		プロッコリーのカニカマあんかけ かふの浅漬け みそ汁 ごはん	60.6	7.8
12	水	鮭の粕漬け焼き	鶏肉と根菜のごまみそ煮(ワッフル)	えびちり	1,409	35.5
12	۸۲	かぼちゃと玉ねぎのサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳			62	8.1
13	*		あんかけきのこうどん(ピーチムース)	サバの塩焼き	1,438	45.6
	71	納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳		がんもの含め煮 きゅうりの辛子和え みそ汁 ごはん	64.2	8.9
14	金	みやこ二重	カレイの胡麻焼き(バームクーヘン)	ミートローフ	1,592	47.6
		菜の花わさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	茄子の甘辛炒め キャベツのポン酢和え みそ汁 ごはん		66.4	7.8
15	+	オムレツ	鶏鍋風(おせんべい)	豚肉の生姜焼き	1525	47.6
	_	きゃべつ塩昆布和え たいみそ 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 大根サラダ みそ汁 ごはん	60.8	8.1

上段が石狩鍋風、下段が鶏鍋風になります。