

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)
16日	赤魚の照り焼き 菜の花マヨサラダ ごま昆布 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 きゃべつの和え物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,493	36.7
17月	炒り卵 白菜とわかめの酢の物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のバター焼き（ワッフル） カリフラワーのコンソメ煮 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	1,591	58.1
18火	ベーコンと野菜の炒め物 菜の花わさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフシチュー（ミニまんじゅう） ピーマンソテー フルーツ スープ パン	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	1,556	63.4
19水	豚肉と根菜の甘辛煮 かぼちゃサラダ 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	お寿司（プリン） 里芋のゆず煮 オクラのボン酢和え すまし汁 ごはん	味噌肉じゃが ひじきの炒り煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん	1,411	31.2
20木	えびしんじょうの中華煮 いんげん胡麻和え いりこみそ 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 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	1,527	43.6
21金	車麩の利休煮 納豆 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 ごはん	お刺身 ごぼうの炒め物 白菜ゆかり和え すまし汁 ごはん	1,540	47.3
22土	厚焼き玉子 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 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 ほうれん草のくるみ和え みそ汁 ごはん	1,542	46.3
23日	いわしの味噌煮 きゃべつゆかり和え ごま昆布 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 フルーツ 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	1,515	44.9
24月	ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和え ふりかけ 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	1,521	43.3
25火	大豆そぼろ煮 彩りなます いりこみそ 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 かぼちゃの煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	1,532	41.4
26水	高野豆腐の卵とじ ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ（卵、ハムチーズ、ジャム）（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 かぶの浅漬け すまし汁 ごはん	1,477	54.0
27木	大根と人参の旨煮 きゃべつのしそのみか和え 金時豆の煮豆 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 ジャーマンポテト 白菜甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,513	45.9
28金	肉団子の和風あんかけ おくらのボン酢和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳	さんまの塩焼き（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	1,572	53.4
29土	鮭の味噌漬け焼き ブロッコリーのごま酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	たぬきそば（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 カリフラワーのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,496	47.5
30日	目玉焼き風 白菜の浸し 海苔佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	二色丼（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	1,509	34.0

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日前までをお願いいたします。

今月のおすすめメニュー《さつま芋のマーマレード和え》
さつま芋は食物繊維が多く、ビタミンCやB群が含まれ、カルシウムも豊富です。
カルシウムはじゃが芋の約18倍もあるそうです。