

平成27年度 11月献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
白ごはん(ジャー) タラの天ぷら きのこあん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物 カリフラワーとコーンのゴマ和え ミントマト	文化の日	白ごはん(ジャー) 鶏肉のBBQソース焼き フライドおさつ パプリカソテー 油揚げともやしの煮浸し インゲンの和え物*	炊き込みごはん(ジャー) トンカツ ソース 大根とえのきの煮物 卵焼き ブロッコリーの塩ゆで 人参とハムのサラダ	白ごはん(ジャー) イカ天 スパゲティケチャップソテー カリフラワーの甘酢漬け 厚揚げとしめじの煮物 ほうれん草の卵とじ	白ごはん(ジャー) 八宝菜(うずら卵なし) いんげんの天ぷら つきコンの照り焼き 大根と人参のゆず和え 高野豆腐とひき肉の煮物
389kcal 蛋白13.1g 脂質7.9g 塩分1.9g		417kcal 蛋白15.7g 脂質11.1g 塩分1.9g	407kcal 蛋白16.2g 脂質14.0g 塩分2.0g	403kcal 蛋白13.9g 脂質8.6g 塩分1.7g	434kcal 蛋白11.4g 脂質14.1g 塩分1.9g
9	10	11	12	13	14
カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 白身魚天ぷらのオーロラソース ふかし芋 グリンピースの甘煮 人参のソテー ほうれん草とカニカマの和え物	わかめごはん(ジャー) 豚肉のおろし煮 さつま揚げの甘辛煮 根菜炒め ブロッコリー天 白菜と人参の和え物	白ごはん(ジャー) 牛肉とピーマンのピリ辛炒め レンコンフライ 切干大根と人参のナムル ウインナー さつまいものレモン煮	白ごはん(ジャー) 肉団子と白菜のスープ煮 里芋の天ぷら 春雨とパプリカの酢の物 わかめとえのきの生姜煮 枝豆	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 豚じゃが キャベツのカレー炒め 揚げナスの香味漬け
455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	356kcal 蛋白11.6g 脂質7.4g 塩分2.0g	396kcal 蛋白13.8g 脂質7.6g 塩分1.9g	523kcal 蛋白12.7g 脂質21.1g 塩分1.5g	423kcal 蛋白12.2g 脂質11.7g 塩分2.1g	370kcal 蛋白16.5g 脂質7.7g 塩分1.7g
16	17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) 牛肉とレンコンのオイスターソース炒め フライドポテト マカロニと人参のサラダ 春菊と油揚げの煮浸し コーンの甘煮	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 照り焼き 糸こんにゃくと椎茸のゴマ煮 金時豆 高野豆腐と人参の含め煮 かぼちゃの素揚げ	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) チキン南蛮 タルタル れんこんとこんにゃくのソテー ちくわと人参の甘辛煮 ブロッコリーのゴマ和え	きのことごはん(ジャー) 豚天の生姜あん かぼちゃの煮物 キャベツとベーコンのサラダ 白菜と人参のお浸し スナッフえんどう	白ごはん(ジャー) 牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 もやしとわかめの酢の物 ピーマンのそぼろ炒め煮 人参の甘煮
482kcal 蛋白11.1g 脂質18.9g 塩分1.6g	418kcal 蛋白13.7g 脂質10.2g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	429kcal 蛋白16.2g 脂質13.3g 塩分2.0g	403kcal 蛋白16.9g 脂質11.9g 塩分1.9g	435kcal 蛋白13.5g 脂質14.4g 塩分1.9g
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	白ごはん(ジャー) 鶏肉のクリーム煮 グリンピースのカレー風味 スパゲティガーリックソテー ミントマト 大学芋	すきやき丼 りんごジュース	さつまいもごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 里芋とイカの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ピーマンのソテー ひじき煮	白ごはん(ジャー) 豆腐のなめこあん 小松菜と人参のポン酢和え れんこんのゆかり金平 かぶとツナの煮物 唐揚げ*	白ごはん(ジャー) シーフードとチンゲン菜の中華炒め フライドポテト アスパラソテー 豚肉のニラ玉 コーンのかき揚げ
	429kcal 蛋白12.2g 脂質7.1g 塩分1.5g	462kcal 蛋白13.9g 脂質16.1g 塩分2.5g	395kcal 蛋白11.4g 脂質14.5g 塩分2.0g	391kcal 蛋白13.0g 脂質10.3g 塩分1.9g	423kcal 蛋白14.0g 脂質13.0g 塩分1.9g
30					
白ごはん(ジャー) ポークソテー 手作りコロッケ 切干大根の中華サラダ 卵焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ					
492kcal 蛋白20.9g 脂質14.1g 塩分1.8g					

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。