

平成28年度 11月献立

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	白ごはん(ジャー) 牛肉の金平 白菜と人参の和え物 コーンの炒め物 さつまいもの天ぷら 高野とインゲンの煮物	親子丼 ゼリー	文化の日	わかめごはん(ジャー) タラの天ぷら きのこあん キャベツのカレーマリネ 卵焼き 切干大根と油揚げの煮物 なすのそぼろ炒め	白ごはん(ジャー) イカフライ お麩の卵とじ かぼちゃの煮物 もやしとニラの中華炒め ほうれん草と人参の和え物
	492kcal 蛋白12.5g 脂質17.1g 塩分1.3g	449kcal 蛋白18.7g 脂質12.2g 塩分1.6g		405kcal 蛋白15.4g 脂質13.0g 塩分2.1g	400kcal 蛋白11.9g 脂質12.0g 塩分1.6g
7	8	9	10	11	12
白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と油揚げのお浸し 春雨と錦糸卵の酢の物	ハヤシライス ヨーグルト	れんこんひじきごはん(ジャー) 鯖の味噌煮 花人参とがんもの煮物 インゲンのゴマ和え チンゲン菜とブナビの炒め物 手作りコロッケ	白ごはん(ジャー) ミンチカツ ソース(パセリ) ピーマンの酢味噌和え マカロニのミートソース煮 キャベツと人参のソテー ふかしさつま芋	白ごはん(ジャー) 牛肉ときのこのデミ煮込み れんこんと人参の甘酢漬け ポテトサラダ アスパラの天ぷら ブロッコリーの塩ゆで	白ごはん(ジャー) 焼きそば* グリンピースのカレー炒め 白菜と人参のお浸し 里芋のゆず味噌和え
441kcal 蛋白15.2g 脂質9.6g 塩分1.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	429kcal 蛋白14.8g 脂質17.6g 塩分2.1g	434kcal 蛋白11.5g 脂質9.1g 塩分1.7g	458kcal 蛋白10.6g 脂質18.0g 塩分1.0g	403kcal 蛋白13.6g 脂質11.2g 塩分1.4g
14	15	16	17	18	19
さつまいもごはん(ジャー) 鶏肉の甘辛炒め 人参のバターソテー レンコン南蛮 わかめとえのきの酢の物 じゃこ豆	白ごはん(ジャー) 鮭のバター醤油焼き エビフライ* 野菜炒め さつまいもとレーズンのマヨ和え 椎茸の甘煮	白ごはん(ジャー) 焼き肉 アメリカンドッグ のりしおポテト カットコーン 厚揚げのおろしポン酢	白ごはん(ジャー) ひじき肉団子の和風あん かぼちゃのミルク煮 こんにゃくのゴマ味噌和え レンコンの天ぷら 白菜と人参の和え物	白ごはん(ジャー) 鶏天 タルト バターコーン ミニトマトとツナの和え物 ほうれん草とハムのソテー	白ごはん(ジャー) 白身魚の生姜煮 赤ピーマンの酢の物 大根のそぼろあんかけ 厚揚げと小松菜の煮物 じゃがいものフライ
458kcal 蛋白16.1g 脂質14.6g 塩分2.1g	445kcal 蛋白16.9g 脂質14.1g 塩分1.4g	513kcal 蛋白13.3g 脂質21.8g 塩分1.3g	454kcal 蛋白12.5g 脂質12.2g 塩分1.6g	499kcal 蛋白17.0g 脂質22.0g 塩分1.3g	401kcal 蛋白13.9g 脂質9.1g 塩分1.8g
21	22	23	24	25	26
白ごはん(ジャー) 牛肉のオイスターソース炒め 大学芋 シーフードサラダ 人参のナムル ブロッコリー天 しめじあん	きのこごはん(ジャー) 揚げ出し豆腐 糸こんの金平 豚肉のしぐれ煮* 枝豆の塩茹で 白菜と人参のおかか和え	勤労感謝の日	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 唐揚げ* 卵焼き かぶとベーコンの煮物 切干大根と人参の酢の物	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ ジャーマンポテト チンゲン菜とじゃこのソテー 春雨の中華和え
510kcal 蛋白13.1g 脂質18.7g 塩分1.5g	421kcal 蛋白15.2g 脂質13.7g 塩分1.7g		496kcal 蛋白18.1g 脂質20.9g 塩分1.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	442kcal 蛋白16.7g 脂質15.8g 塩分1.9g
28	29	30			
白ごはん(ジャー) 鶏肉の豆乳クリーム煮 手作りコロッケ きのこのバター炒め スナッペンどう トマトのバジル和え	白ごはん(ジャー) 牛肉の塩ダレ炒め(錦糸卵) 里芋のカレー天ぷら マカロニケチャップ ピーマンと塩昆布の和え物	白ごはん(ジャー) ヒレカツ ソース 大根のツナマヨ和え 油揚げともやしの煮浸し 金時豆 ひじきの煮物			
485kcal 蛋白18.3g 脂質17.6g 塩分1.4g	444kcal 蛋白11.2g 脂質15.1g 塩分1.3g	414kcal 蛋白13.4g 脂質11.1g 塩分2.0g			

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。