

平成26年度 11月献立

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日	白ごはん(ジャー) 鶏マヨ照り焼き はんぺんとコーンのバター炒め さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	親子丼 りんごジュース	さつまいもごはん(ジャー) 鮭のバター焼き ウインナー コロッケ マカロニサラダ 枝豆	白ごはん(ジャー) 焼き肉 レンコンの天ぷら かぼちゃとレーズンのミルク煮 キャベツとカニカマの中華和え ミニトマト
	431kcal 蛋白9.6g 脂質11.2g 塩分2.1g	432kcal 蛋白8.5g 脂質9.1g 塩分1.8g	429kcal 蛋白9.0g 脂質9.3g 塩分2.0g	425kcal 蛋白8.1g 脂質9.3g 塩分1.9g
10	11	12	13	14
白ごはん(ジャー) マーボーナス グリンピースの甘煮 大根とツナの煮物 卵焼き さつまいもの天ぷら	白ごはん(ジャー) 白身魚の中華あんかけ 人参の和え物 青梗菜と厚揚げの煮物 煮卵	白ごはん(ジャー) ハンバーグきのこホワイトソース ミニトマト 揚げアスパラ 揚げサイコロポテトのサラダ 白菜と人参の煮物	きのこごはん(ジャー) 肉豆腐 コーンの煮物 ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 インゲンの天ぷら	カレーライス りんごジュース
433kcal 蛋白9.0g 脂質10.1g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.6g 脂質11.9g 塩分2.1g	439kcal 蛋白8.3g 脂質9.6g 塩分2.1g	435kcal 蛋白8.6g 脂質9.2g 塩分2.0g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) トンカツ味噌ソース カリカリポテト インゲンのゴマ和え 金時豆 高野と椎茸の煮物	白ごはん(ジャー) 白菜と鶏肉のクリーム煮 マカロニミートソース さつまいもとりんごのサラダ ウインナー ブロッコリー天	白ごはん(ジャー) チンジャオロース ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草とじゃこの酢の物 彩り卵とじ 揚げ里芋の和風あん	白ごはん(ジャー) イカと揚げじゃがいものガーリック炒め 人参のおかか和え 切干大根の煮物 肉団子	白ごはん(ジャー) 鮭のホイル焼き 筑前煮 キャベツとハムの炒め物 きのこのマリネ スナッフえんどう
459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	440kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	430kcal 蛋白8.5g 脂質10.0g 塩分1.9g	432kcal 蛋白8.6g 脂質10.3g 塩分2.3g	441kcal 蛋白9.1g 脂質11.2g 塩分2.0g
24	25	26	27	28
振替休日	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー風味焼き コーンとベーコンのサラダ グリンピースの煮物 コロッケ レンコンの金平	白ごはん(ジャー) チキンカツ ソース 枝豆の塩茹で ほうれん草の卵とじ スパゲティサラダ フライドポテト*	白ごはん(ジャー) 青梗菜と豚肉の中華炒め わかめとえのきの酢の物 彩野菜のクリーム煮 さつまいもの黒ゴマ天ぷら
	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	436kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.7g 脂質9.2g 塩分2.1g	441kcal 蛋白9.2g 脂質10.5g 塩分2.1g

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。

株式会社 富喜屋