



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				11月1日 さわらの味噌焼き 玉子しんじょう インゲンの胡麻和え たまねぎ玉天 高菜油炒め エネルギー 541kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.6g 炭水化物 75.5g 塩分 3.1g	11月2日 海老と肉団子の彩りあん ブロッコリーサラダ 棒天 おかずぜんまい 香の物 エネルギー 481kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.1g 炭水化物 80.7g 塩分 2.9g	11月3日 ふわふわ揚げ生姜あん 貝柱の玉子炒め 大根サラダ 焼売 香の物 エネルギー 591kcal たんぱく質 15.0g 脂質 24.5g 炭水化物 75.3g 塩分 3.0g
11月4日 豚肉と厚揚げの味噌炒め 赤魚の照焼き オクラのなめたけ和え 鶏餃子 つば漬昆布 エネルギー 513kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.1g 炭水化物 74.0g 塩分 3.1g	11月5日 ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ しめじとあさりのソテー えび入り団子 フルーツゼリー エネルギー 578kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.5g 炭水化物 86.3g 塩分 3.2g	11月6日 鶏の唐揚げ 中華うま煮 金平ごぼう しんじょう煮 フルーツ エネルギー 643kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.9g 炭水化物 83.1g 塩分 2.6g	11月7日 カレイの照焼き れんこんのそぼろ炒め 合鴨のマリネ 卵の花 釜炊き生姜 エネルギー 477kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.0g 炭水化物 87.5g 塩分 3.3g	11月8日 豆腐ステーキカニカマあん ブロッコリーのしらす和え 甘辛肉団子 さつま芋のレモンあん 香の物 エネルギー 492kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.5g 炭水化物 82.2g 塩分 2.6g	11月9日 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ カレーコロッケ はんぺん煮 香の物 エネルギー 684kcal たんぱく質 16.2g 脂質 31.6g 炭水化物 78.1g 塩分 2.5g	11月10日 シーフードカレー オムレツ ター菜のナムル フルーツ 福神漬 エネルギー 520kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.7g 炭水化物 77.9g 塩分 3.2g
11月11日 チキンステーキ ピリ辛切干大根サラダ 菜の花のソテー とうもろこし天 ごま昆布 エネルギー 567kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.8g 炭水化物 82.0g 塩分 2.7g	11月12日 ポークチャップ 竹の子のそぼろ炒め メバルの照焼き かにかま天ぶら 香の物 エネルギー 614kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.7g 炭水化物 75.3g 塩分 2.4g	11月13日 二色丼 田舎煮 菜の花ときのこの白和え 香の物 フルーツ エネルギー 561kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.6g 炭水化物 84.9g 塩分 3.0g	11月14日 銀鮭の塩焼き 五目昆布煮 小松菜のおかか和え ささみ磯辺フライ 香の物 エネルギー 493kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.1g 炭水化物 70.3g 塩分 2.0g	11月15日 木須肉(ムースロー) じゃが芋のそぼろあん もやしとザーサイの炒め物 豆乳がんも 香の物 エネルギー 503kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.1g 炭水化物 75.4g 塩分 2.8g	11月16日 油淋鶏 豆サラダ チンゲン菜の炒め物 こんにゃくステーキ 香の物 エネルギー 508kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.9g	11月17日 白身魚の幽庵焼き 中華春雨 菜の花のしらす和え チーズ餃子 高菜油炒め エネルギー 500kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.5g 炭水化物 82.6g 塩分 3.2g
11月18日 ミートコロッケ 小判ひろうず 竹輪サラダ 茄子の生姜醤油 まぐろ角煮 エネルギー 680kcal たんぱく質 17.1g 脂質 24.3g 炭水化物 97.1g 塩分 3.6g	11月19日 チキン南蛮 ナポリタン フレンチサラダ 木耳きんぴら フルーツ エネルギー 643kcal たんぱく質 14.9g 脂質 22.9g 炭水化物 90.6g 塩分 2.8g	11月20日 揚げだしみぞれあん チャプチェ ジャンボ焼売 小松菜の胡麻和え 香の物 エネルギー 582kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.8g 炭水化物 88.4g 塩分 2.7g	11月21日 鶏の照り焼き 大根のカニカマあん 貝柱フライ ごましゃぶ若竹 香の物 エネルギー 468kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.8g 炭水化物 69.3g 塩分 2.0g	11月22日 ポーク味噌炒め ピリ辛そぼろスパゲティ がんも煮 茄子の南蛮漬 香の物 エネルギー 662kcal たんぱく質 16.4g 脂質 27.7g 炭水化物 81.9g 塩分 2.4g	11月23日 ミートオムレツ バターコーンコロッケ キャベツと竹輪の塩昆布和え インゲンソテー 香の物 エネルギー 547kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.5g 炭水化物 86.2g 塩分 2.7g	11月24日 白身魚の西京焼き 焼きビーフン 白菜の胡麻和え 竹輪煮 香の物 エネルギー 478kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.1g 炭水化物 81.8g 塩分 2.9g
11月25日 海老ビスクフライ ひじきの炒り煮 小松菜のそぼろ和え 子持ちサラダ 香の物 エネルギー 491kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.4g 炭水化物 82.6g 塩分 1.9g	11月26日 肉団子の海鮮あんかけ 大根とベーコンのコンソメ煮 たこ八 菜の花のピーナッツ和え 黒豆 エネルギー 540kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.5g 炭水化物 84.1g 塩分 3.0g	11月27日 肉豆腐 貝柱の玉子炒め 焼売&ウィンナー インゲンのおかか和え 香の物 エネルギー 597kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.2g 炭水化物 79.5g 塩分 3.0g	11月28日 タラのクリーム煮 マカロニサラダ ほうれん草ソテー ささみ磯辺フライ フルーツ エネルギー 572kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.2g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g	11月29日 根菜つくねバーグ&目玉焼き風 竹の子の味噌炒め 煮物 小松菜の辛子和え 香の物 エネルギー 477kcal たんぱく質 15.8g 脂質 6.7g 炭水化物 87.0g 塩分 4.2g	11月30日 カニクリームコロッケ 温野菜とベーコンのコンソメ煮 和風ひじきサラダ スクランブルエッグ フルーツゼリー エネルギー 608kcal たんぱく質 12.6g 脂質 23.0g 炭水化物 85.5g 塩分 2.1g	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。お</p>

カレイの照焼き

11/7  
(水)



豆腐ステーキカニカマあん

11/8  
(木)



銀鮭の塩焼き

11/14  
(水)



カニクリームコロッケ

11/30  
(水)



<http://www.marukosi.jp/>

