

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>			<p>11月1日</p> <p>さば西京焼き</p> <p>豚肉と大根の煮物 インゲンの胡麻和え たまねぎ玉天 高菜油炒め ほうれん草餃子</p> <p>エネルギー 683kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.0g 炭水化物 110.1g 塩分 3.6g</p>	<p>11月2日</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ブロッコリーサラダ 棒天 ピリ辛こんにゃく 子持ちサラダ わさび漬</p> <p>エネルギー 752kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.5g 炭水化物 129.2g 塩分 3.8g</p>
<p>11月5日</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ チャプチェ スクランブルエッグ オニオンリングフライ えび入り団子</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.1g 炭水化物 123.3g 塩分 4.0g</p>	<p>11月6日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>カレー 金平ごぼう 白菜の甘酢和え しんじょう煮 大学芋</p> <p>エネルギー 866kcal たんぱく質 25.0g 脂質 27.3g 炭水化物 124.4g 塩分 3.7g</p>	<p>11月7日</p> <p>すきやき風コロッケ</p> <p>おでん 目玉風オムレツ 合鴨のマリネ 卵の花 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 697kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.3g 炭水化物 124.9g 塩分 3.8g</p>	<p>11月8日</p> <p>赤魚の照り焼き&かき揚げ</p> <p>春雨サラダ チンゲン菜のナムル 甘辛肉団子 たんぽぽさつま イカスナックフライ</p> <p>エネルギー 824kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.6g 炭水化物 131.5g 塩分 5.0g</p> <p>超おすすめ</p>	<p>11月9日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>キャベツサラダ カレーコロッケ 秋刀魚の甘露煮 キムチもやし はんぺん煮</p> <p>エネルギー 955kcal たんぱく質 24.3g 脂質 36.5g 炭水化物 125.6g 塩分 4.6g</p>
<p>11月12日</p> <p>ささみチキンカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し 高野豆腐煮 紅葉平焼き</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.6g 炭水化物 123.8g 塩分 2.4g</p>	<p>11月13日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き</p> <p>焼きうどん 田舎煮 甘辛肉団子 のり佃煮 オムレツ</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.9g 炭水化物 120.8g 塩分 4.1g</p>	<p>11月14日</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>れんこんのそぼろ炒め 味噌田菜 若芽の酢の物 ささみ磯辺フライ うずら豆</p> <p>エネルギー 880kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.9g 炭水化物 145.9g 塩分 4.9g</p> <p>おすすめ</p>	<p>11月15日</p> <p>木須肉(ムースロー)</p> <p>バターコーンコロッケ 水餃子 もやしとザーサイの炒め物 サバの照り焼き 野沢菜青唐味噌</p> <p>エネルギー 775kcal たんぱく質 19.1g 脂質 24.5g 炭水化物 115.3g 塩分 2.7g</p>	<p>11月16日</p> <p>れんこん肉詰め天&自身魚天のおろしソース ごぼうサラダ こんにゃくステーキ がんも煮 チンゲン菜の炒め物 枝豆天</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.5g 炭水化物 119.7g 塩分 3.4g</p>
<p>11月19日</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ナポリタン ひじき煮 白揚げ三角 あっさりセロリ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 925kcal たんぱく質 23.0g 脂質 32.6g 炭水化物 130.3g 塩分 4.1g</p>	<p>11月20日</p> <p>玉子サラダロール&豚肉の味噌炒め</p> <p>チャプチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え なすの辛子漬 ジャンボ焼売</p> <p>エネルギー 847kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.0g 炭水化物 122.4g 塩分 3.5g</p> <p>おすすめ</p>	<p>11月21日</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>大根のカニカマあん アジ大葉フライ ハムマリネ ごましゃぶ若竹 金山時味噌</p> <p>エネルギー 702kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.6g 炭水化物 110.3g 塩分 3.1g</p>	<p>11月22日</p> <p>大きなメンチカツ</p> <p>ピリ辛そぼろスパゲティ 若芽と竹輪の酢味噌和え がんも煮 かぼちゃ煮 フランクソテー</p> <p>エネルギー 866kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.7g 炭水化物 135.8g 塩分 3.7g</p>	<p>11月23日</p> <p>感謝の日</p> 
<p>11月26日</p> <p>大判肉包み野菜あん</p> <p>高菜パスタ 金平ごぼう 竹輪のカレー風味天ぷら 黒豆 たこ八</p> <p>エネルギー 715kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.6g 炭水化物 132.4g 塩分 3.6g</p>	<p>11月27日</p> <p>肉豆腐</p> <p>野菜コロッケ 大根サラダ 若芽のナムル 焼売 ウインナー</p> <p>エネルギー 848kcal たんぱく質 20.1g 脂質 26.7g 炭水化物 127.2g 塩分 3.6g</p>	<p>11月28日</p> <p>アジフライ</p> <p>カレー マカロニサラダ ささみ磯辺フライ 味の花 ミートエッグ平焼き</p> <p>エネルギー 824kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.7g 炭水化物 125.9g 塩分 3.1g</p>	<p>11月29日</p> <p>根菜つくねバーグ&目玉焼き風</p> <p>竹の子の味噌炒め ピリ辛こんにゃく 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 650kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8.3g 炭水化物 123.2g 塩分 4.6g</p>	<p>11月30日</p> <p>カニクリームコロッケ</p> <p>明太スパゲティ 和風ひじきサラダ スクランブルエッグ フランクソテー キムチ餃子</p> <p>エネルギー 814kcal たんぱく質 18.3g 脂質 26.3g 炭水化物 121.7g 塩分 3.2g</p> <p>おすすめ</p>

**超
おすすめ**



11/8 (木)
赤魚の照焼き&かき揚げ
おかずが充実♪
彩り、バランス満足弁当

11/14 (水)
おすすめ チーズハンバーグ



100gBIGハンバーグの中から
チーズが出てきます♪

11/20 (火)
おすすめ 玉子サラダロール
&味噌炒め



玉子サラダをハムで包んだ美味しいフライと
ご飯がすすむ味噌炒め

11/30 (金)
おすすめ カニクリームコロッケ



カニの濃厚クリームたっぷり!