

11月 お献立 デラックス 11月3日(月)  11月4日(火) 照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ もやしのナムル 柚子香る鰯のひとくちフライ 山くらげ 角揚げ煮 E 622kcal P 17.9g F 14.8g C 102.4g Na 3.6g 11月5日(水) さわらの塩麹焼き かき揚げ 卵の花 厚焼き玉子 若芽のめた なめ茸 E 673kcal P 20.7g F 18.7g C 104.3g Na 3g おすすめ 11月6日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 生姜天 三色豆 大学芋 E 637kcal P 15.8g F 14.1g C 116g Na 2.6g おすすめ 11月7日(金) 牛肉コロッケ ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 オムレツ インゲンのごま和え ビビンバ山菜 E 638kcal P 13.8g F 12.1g C 116.1g Na 2.9g				
11月10日(月) 肉団子の酢豚風／野菜春巻き チャプチェ もやしとニラの和え物 ウインナーソーセージ 高野豆腐煮 うぐいす豆 E 615kcal P 16.1g F 9.5g C 113g Na 3.4g	11月11日(火) 五種のチーズかつ 和風ペンネ 田舎煮 ほうれん草平焼き メンマ 枝豆天 E 615kcal P 14.1g F 12.7g C 107.2g Na 2.4g おすすめ	11月12日(水) 白身フライ 麻婆豆腐 ひじき煮 ミニハンバーグ 中華うり 南瓜サラダ E 677kcal P 19.5g F 18.7g C 106.1g Na 3.2g	11月13日(木) イカの中華炒め／棒餃子 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め 焼売 若芽のナムル ゼリー E 525kcal P 14g F 6.2g C 101.4g Na 3.1g	11月14日(金) 木の葉型メンチかつ 五目切干大根 おくらのおかか和え フランク 洋風おからソテー わさび漬 E 735kcal P 18.1g F 20.1g C 118g Na 3.2g
11月17日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花 クワイの小海老炒め E 686kcal P 15.8g F 19.7g C 114g Na 3.1g	11月18日(火) エビフライ／白身フライ カレー もやしと青梗菜の炒め物 オムレツ ザーサイ かぼちゃ煮 E 626kcal P 16.2g F 15.2g C 105.2g Na 2.9g 超おすすめ	11月19日(水) かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 生姜天 しろ菜のソテー ビビンバ山菜 E 622kcal P 17g F 11.7g C 109.4g Na 2.6g	11月20日(木) 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め 花型さつま揚げ 味山菜 ビーンズトマト E 718kcal P 19.2g F 24.8g C 104.1g Na 3.2g	11月21日(金) 大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜パスタ 小松菜の胡麻和え 甘辛肉団子 がんも煮 なめ茸 E 635kcal P 17g F 11g C 112.2g Na 3.8g
11月24日(月) 	11月25日(火) 厚切りハムカツ 田舎煮 もやしのごま酢和え オムレツ ポテトサラダ 彩り海鮮バーグ E 649kcal P 16.4g F 15.6g C 107.9g Na 3.4g	11月26日(水) ハンバーグ デミグラスソース 山菜パスタ 若芽のナムル コロッケ 高野豆腐煮 三色豆 E 705kcal P 18.8g F 19.6g C 112.1g Na 2.8g	11月27日(木) 海老かつ タルタルソース ペンネアラビアータ 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ 卵の花 かぼちゃ煮 E 682kcal P 15.3g F 17.7g C 112.7g Na 3.2g	11月28日(金) 肉焼売の中華あん 大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 野菜春巻き 小松菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め E 695kcal P 18g F 15.7g C 118.7g Na 3.7g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。

【ごはん栄養価】
エネルギー量 336kcal
たんぱく質 5.0 g
脂質 0.6 g
炭水化物 74.2 g
塩分 0.0 g
※ご飯は国産米を使用しています。



超
おすすめ



11/18(火)
エビフライ/白身フライ
みんな大好きエビフライが
お久しぶりの登場です♪♪

おすすめ

11/5 (水)

さわらの塩麹焼き



塩麹に漬けて焼いたさわらは
ふっくらして美味しいです♡

おすすめ

11/6 (木)

豚肉と木耳の玉子炒め/揚げ餃子



定番中華メニューで大人気★
オイスターソースの旨味もあってご飯が進む～♪

おすすめ

11/11 (火)

五種のチーズかつ



本日はチーズの日🍷
五種類のチーズが入った贅沢なカツです♡