

# お献立

## 四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までお願い致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

			<p>11月1日</p> <p>さば西京焼き</p> <p>豚肉と大根の煮物 玉子しんじょう インゲンの胡麻和え わかめご飯</p> <p>エネルギー 454kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.6g 炭水化物 66.1g 塩分 3.6g</p>	<p>11月2日</p> <p>海老と肉団子の彩りあん</p> <p>ブロッコリーサラダ 棒天 ピリ辛こんにゃく 発芽玄米</p> <p>エネルギー 441kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.4g 炭水化物 71.2g 塩分 2.9g</p>
<p>11月5日</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>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 発芽玄米</p> <p>エネルギー 521kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.9g 炭水化物 71.6g 塩分 3.2g</p>	<p>11月6日</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>中華うま煮 金平ごぼう しんじょう煮 五目ごはん</p> <p>エネルギー 580kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.9g 炭水化物 68.1g 塩分 2.7g</p>	<p>11月7日</p> <p>すきやき風コロッケ</p> <p>目玉風オムレツ れんこんのそぼろ炒め 合鴨のマリネ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 498kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.9g 炭水化物 82.7g 塩分 2.2g</p>	<p>11月8日</p> <p>赤魚の照り焼き&amp;かき揚げ</p> <p>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 十五穀米</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.3g 炭水化物 87.4g 塩分 3.0g</p>	<p>11月9日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>キャベツサラダ 秋刀魚の甘露煮 キムチもやし 発芽玄米</p> <p>エネルギー 694kcal たんぱく質 19.8g 脂質 33.1g 炭水化物 74.9g 塩分 3.7g</p>
<p>11月12日</p> <p>ささみチキンカツ</p> <p>南瓜サラダ 小松菜の煮浸し 紅葉平焼き 発芽玄米</p> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.3g 炭水化物 71.1g 塩分 1.5g</p>	<p>11月13日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き</p> <p>田舎煮 菜の花とときのこの白和え 甘辛肉団子 わかめご飯</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.1g 炭水化物 73.8g 塩分 4.0g</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 五目昆布煮 ささみ磯辺フライ 発芽玄米(四季彩)</p> <p>エネルギー 600kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.6g 炭水化物 80.5g 塩分 3.2g</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 もやしとザーサイの炒め物 豆乳がんも ちらし寿司</p> <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 13.5g 脂質 19.5g 炭水化物 66.0g 塩分 3.4g</p>	<p>11月16日</p> <p>れんこん肉詰め天&amp;白身魚天のおろしソース</p> <p>豆サラダ こんにゃくステーキ チンゲン菜の炒め物 発芽玄米</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 15.4g 脂質 19.3g 炭水化物 75.9g 塩分 2.2g</p>
<p>11月19日</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ひじき煮 フレンチサラダ 白揚げ三角 発芽玄米</p> <p>エネルギー 656kcal たんぱく質 18.9g 脂質 30.0g 炭水化物 75.7g 塩分 3.4g</p>	<p>11月20日</p> <p>揚げだしみぞれあん</p> <p>チャブチェ ジャンボ焼売 小松菜の胡麻和え 十五穀米</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 13.8g 脂質 18.1g 炭水化物 78.5g 塩分 2.5g</p>	<p>11月21日</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>貝柱フライ ハムマリネ ごましゃぶ若竹 発芽玄米</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.3g 炭水化物 58.7g 塩分 1.5g</p>	<p>11月22日</p> <p>ポーク味噌炒め</p> <p>がんも煮 フランクソテー 若芽と竹輪の酢味噌和え 五目ごはん</p> <p>エネルギー 583kcal たんぱく質 16.9g 脂質 26.3g 炭水化物 65.7g 塩分 2.7g</p>	
<p>11月26日</p> <p>肉団子の海鮮あんかけ</p> <p>金平ごぼう たこ八 菜の花のピーナッツ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 19.5g 脂質 10.8g 炭水化物 74.8g 塩分 2.9g</p>	<p>11月27日</p> <p>肉豆腐</p> <p>貝柱の玉子炒め 焼売&amp;ウィンナー インゲンのおかか和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 552kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.1g 炭水化物 69.4g 塩分 3.9g</p>	<p>11月28日</p> <p>タラのクリーム煮</p> <p>マカロニサラダ ほうれん草ソテー ささみ磯辺フライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.6g 炭水化物 68.5g 塩分 2.1g</p>	<p>11月29日</p> <p>根菜つくねバーグ&amp;目玉焼き風</p> <p>竹の子の味噌炒め 煮物 小松菜の辛子和え わかめご飯</p> <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 15.8g 脂質 6.6g 炭水化物 78.2g 塩分 5.0g</p>	<p>11月30日</p> <p>カニクリームコロッケ</p> <p>和風ひじきサラダ 温野菜とベーコンのコンソメ煮 フランクソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 563kcal たんぱく質 13.2g 脂質 24.9g 炭水化物 70.2g 塩分 2.3g</p>

