



お献立



# 四季菜

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <p>11月2日 (月)</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br/>野菜コロッケ<br/>インゲンのピーナッツ和え<br/>海老のレモンサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 486kcal P 18.1g F 12.9g<br/>C 72.3g Na 4.1g</p> |    | <p>11月4日 (水)</p> <p>鶏の唐揚げ<br/>大学芋/花天<br/>金平ごぼう<br/>貝柱と玉子の炒め物<br/>日替わりご飯</p> <p>E 631kcal P 23.3g F 23.5g<br/>C 76.8g Na 3.1g</p>                | <p>11月5日 (木)</p> <p>ほっけの胡麻照り焼き<br/>黒豚焼売<br/>かぼちゃのレモンあん<br/>ツイストマカロニサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 18.9g F 15.4g<br/>C 74.7g Na 2.6g</p> | <p>11月6日 (金)</p> <p>豚肉の生姜焼き<br/>はんぺん煮<br/>若芽の酢の物<br/>ブロッコリー&amp;カリフラワー胡麻サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 498kcal P 18.2g F 14.3g<br/>C 72.5g Na 4.1g</p> |
| <p>11月9日 (月)</p> <p>鯖の醤油麹焼き<br/>高野豆腐煮/紅葉平焼き<br/>小松菜の煮浸し<br/>南瓜チーズサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 556kcal P 19.7g F 23.4g<br/>C 63.3g Na 2.7g</p>      | <p>11月10日 (火)</p> <p>チキン南蛮<br/>ロール玉子焼き<br/>イカと大根の煮物<br/>イタリアンサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 561kcal P 17.3g F 22.4g<br/>C 71.1g Na 4.1g</p>            | <p>11月11日 (水)</p> <p>銀鮭の塩焼き<br/>竹輪の磯辺揚げ<br/>れんこん金平<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 17.8g F 16g<br/>C 71.2g Na 3.3g</p>                 | <p>11月12日 (木)</p> <p>木須肉 (ムースロー)<br/>揚げ餃子<br/>中華うり<br/>バンバンジー<br/>日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 16.5g F 14.1g<br/>C 64.7g Na 3.5g</p>          | <p>11月13日 (金)</p> <p>大きめなエビフライ<br/>炊き合わせ<br/>チンゲン菜の炒め物<br/>タマゴサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 484kcal P 15.5g F 14.7g<br/>C 70.7g Na 3.4g</p>           |
| <p>11月16日 (月)</p> <p>白身魚フライ<br/>ウインナー<br/>ぜんまいの白和え<br/>ブロッコリーサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 14.6g F 21.9g<br/>C 72.7g Na 3.4g</p>          | <p>11月17日 (火)</p> <p>ハンバーグ<br/>オーシャンスティックフラ/玉子焼き<br/>小松菜の胡麻和え<br/>パンプキンサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 483kcal P 18.1g F 12.9g<br/>C 72.8g Na 4.1g</p>  | <p>11月18日 (水)</p> <p>ロース豚カツ<br/>あさりと大根の時雨煮<br/>ハムマリネ<br/>豆サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 574kcal P 16.4g F 17.8g<br/>C 84.8g Na 3.8g</p>               | <p>11月19日 (木)</p> <p>赤魚の味噌焼き<br/>甘辛肉団子<br/>厚揚げ煮<br/>花野菜の明太サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 521kcal P 22.9g F 12.9g<br/>C 77g Na 3.3g</p>            | <p>11月20日 (金)</p> <p>焼肉<br/>ミートオムレツ<br/>つきこんのピリ辛炒め<br/>もやしの韓国ナムル<br/>日替わりご飯</p> <p>E 473kcal P 16.7g F 13.5g<br/>C 70g Na 3.7g</p>              |
|    | <p>11月24日 (火)</p> <p>根菜つくねバーグ&amp;紅葉平焼き<br/>フランクの天ぷら<br/>切干大根のゆず風味<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 497kcal P 14.5g F 13.7g<br/>C 76.7g Na 3g</p> | <p>11月25日 (水)</p> <p>チキンステーキ ラトウイソース<br/>カニクリーミーコロッケ<br/>青菜のソテー<br/>マカロニサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 560kcal P 18.2g F 18.4g<br/>C 76.2g Na 3.2g</p> | <p>11月26日 (木)</p> <p>カレーの野菜あん<br/>竹輪の天ぷら<br/>金平ごぼう<br/>貝柱の和風柚子サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 439kcal P 13.6g F 10.6g<br/>C 72.1g Na 4.1g</p>      | <p>11月27日 (金)</p> <p>玉子しんじょう肉味噌がけ<br/>ヒスイ焼売<br/>スクランブルエッグ<br/>ひじきとれんこんのサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 446kcal P 11.9g F 13.4g<br/>C 82.9g Na 3.5g</p>  |
| <p>11月30日 (月)</p> <p>たらのレモンペッパー焼き<br/>ミニふんわりオムレツ<br/>中華うり<br/>白菜のイタリアンサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 430kcal P 18.5g F 12.7g<br/>C 58.3g Na 3.9g</p> |    |   |   |    |

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分