



# お献立 四季菜



<p>11月1日 (月)</p> <p>国産鮭メンチタルタルソースイン</p> <p>炊き合わせ インゲンのピーナッツ和え タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 516kcal P 13.6g F 16.2g C 77.8g Na 4.5g</p>	<p>11月2日 (火)</p> <p>回鍋肉風</p> <p>中華春巻き おでん ツナマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 12.6g F 15.5g C 81.4g Na 3.8g</p>	<p>11月4日 (木)</p> <p>メバルの醤油麹焼き</p> <p>磯辺ささみフライ かぼちやのレモンあん 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 21.6g F 9g C 74.7g Na 2.2g</p>	<p>11月5日 (金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>はんぺん煮 インゲンのしらす和え ジャーマンポテト 日替わりご飯</p> <p>E 484kcal P 16g F 13.1g C 73.6g Na 3.8g</p>	
<p>11月8日 (月)</p> <p>ほっけの西京焼き</p> <p>粗びきフランク/紅葉平焼き 高野豆腐煮 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 20.2g F 16.2g C 63.6g Na 3g</p>	<p>11月9日 (火)</p> <p>チキン南蛮</p> <p>角揚げ煮 イカとブロッコリーのソテー イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 591kcal P 18.9g F 23.5g C 74.5g Na 3.8g</p>	<p>11月10日 (水)</p> <p>鯖の柚子味噌あん</p> <p>厚焼き玉子 肉じゃが ゴボウサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 617kcal P 19g F 25.1g C 74.3g Na 3.6g</p>	<p>11月11日 (木)</p> <p>木須肉 (ムースーロー)</p> <p>海鮮野菜揚げ こんにやくステーキ 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 414kcal P 14.2g F 10.4g C 64.1g Na 2.8g</p>	<p>11月12日 (金)</p> <p>ハムとトマトのイタリアンフライ</p> <p>ウインバーグ/青梗菜の炒め物 がんも煮 ぜんまいの白和え 日替わりご飯</p> <p>E 581kcal P 15.7g F 18.7g C 84.8g Na 4.1g</p>
<p>11月15日 (月)</p> <p>白身魚のきんぴらバーグ/オムレツ</p> <p>ロース豚カツ 竹輪煮 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 546kcal P 17.7g F 13.9g C 85.5g Na 4.1g</p>	<p>11月16日 (火)</p> <p>鯖のトマトソース</p> <p>炊き合わせ 珈琲豆 キャベツサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 17.9g F 9g C 70.8g Na 2g</p>	<p>11月17日 (水)</p> <p>海老かつ</p> <p>ミニハンバーグ ひじき煮 ブロッコリーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 527kcal P 15.3g F 19.7g C 71.1g Na 3.9g</p>	<p>11月18日 (木)</p> <p>焼肉/ミートオムレツ</p> <p>厚揚げ煮 小松菜のおかか和え 韓国ナムル 日替わりご飯</p> <p>E 568kcal P 19.1g F 22.2g C 70g Na 3.3g</p>	<p>11月19日 (金)</p> <p>赤魚の味噌焼き</p> <p>海鮮焼売 高野豆腐煮 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 481kcal P 19.7g F 9.6g C 77g Na 3.4g</p>
<p>11月22日 (月)</p> <p>豚肉と牛蒡のしぐれ煮</p> <p>竹輪の生姜天 タマゴサラダ 大根の青じそさっぱり和え 日替わりご飯</p> <p>E 465kcal P 13.2g F 14.6g C 69.1g Na 2.9g</p>	<p>11月24日 (水)</p> <p>ほっけの胡麻照り焼き</p> <p>ミニハンバーグ あさりと大根の煮物 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 556kcal P 20.6g F 16.9g C 78.4g Na 3.9g</p>	<p>11月25日 (木)</p> <p>玉子しんじょのカニ蒲あん</p> <p>ヒスイ焼売 海老とブロッコリーの炒め物 ひじきとれんこんのサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 428kcal P 14.4g F 8.6g C 73.2g Na 4.6g</p>	<p>11月26日 (金)</p> <p>カレーの野菜あん</p> <p>金平ごぼう 茄子の南蛮漬け 貝柱の和風柚子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 426kcal P 12.6g F 10g C 70.9g Na 3.1g</p>	
<p>11月29日 (月)</p> <p>たらのレモンペッパー焼き</p> <p>ミニふんわりオムレツ/ウィンナー</p> <p>炊き合わせ ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 19.1g F 15.5g C 66.6g Na 3.4g</p>	<p>11月30日 (火)</p> <p>根菜ハンバーグ野菜あん</p> <p>がんも煮 ポテトサラダ もやしのごま酢和え 日替わりご飯</p> <p>E 505kcal P 15g F 15.6g C 74.6g Na 3.5g</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



# お献立 四季菜



		12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)
		<b>豚肉の生姜焼き</b> 野菜コロッケ 竹輪煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 528kcal P 17.7g F 18.6g C 69.1g Na 3.4g	<b>鯖の茸おろしあん</b> 紅葉しんじょ/菜の花の煮浸し かぼちゃ煮 花野菜の明太サラダ 日替わりご飯 E 574kcal P 18.7g F 22.2g C 72.7g Na 3.1g	<b>チキンステーキ トマトソース</b> 田舎煮 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ 日替わりご飯 E 475kcal P 13.6g F 10.8g C 78.5g Na 3.9g
12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)
<b>メバルの南蛮あん</b> オムレツ/青梗菜ソテー 卵の花 和風ひじきサラダ 日替わりご飯 E 449kcal P 20g F 10.1g C 69.6g Na 4.4g	<b>海老かつ</b> マホッケの塩焼き/小松菜の辛子和え パンプキンサラダ 肉じゃが 日替わりご飯 E 577kcal P 16g F 19g C 83.9g Na 3.3g	<b>厚揚げのすき煮風</b> 竹輪の生姜天/ほうれん草平焼き 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 485kcal P 12.4g F 14.3g C 74g Na 2.9g	<b>鶏の竜田揚げ</b> 海鮮焼売/おかずぜんまい かぼちゃのレモンあん ブロッコリーのサラダ 日替わりご飯 E 500kcal P 12g F 17.1g C 73.6g Na 2.5g	<b>鱈の柚子味噌焼き</b> ごぼうサラダ 茄子の生姜醤油 蒸し鶏の韓国ナムル風 日替わりご飯 E 424kcal P 19.1g F 8.9g C 65.8g Na 4.1g
12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)
<b>焼肉</b> ふんわりオムレツ 田舎煮 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 583kcal P 14.4g F 23.5g C 75.1g Na 4.3g	<b>赤魚の味噌焼き</b> 紅葉しんじょ/小松菜の煮びたし 大学芋 タマゴサラダ 日替わりご飯 E 485kcal P 18.5g F 13.7g C 70.4g Na 2.1g	<b>ひれかつ</b> ほうれん草平焼き 竹輪煮 中華蟹風サラダ 日替わりご飯 E 467kcal P 16g F 12.1g C 71.2g Na 3.7g	<b>鯖の醤油麹焼き</b> じゃがいも串フライ ター菜のナムル 貝柱の和風柚子サラダ 日替わりご飯 E 542kcal P 17.6g F 21.3g C 66.9g Na 2.6g	<b>根菜入りハンバーグ</b> オムレツ/インゲンのごま和え 海老のレモンマリネ ぜんまいの白和え 日替わりご飯 E 506kcal P 16.6g F 15.6g C 73.5g Na 4.3g
12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)
<b>茄子の肉詰め天/明太平天</b> ス克蘭ブルエッグ ツナマリネ 肉じゃが 日替わりご飯 E 480kcal P 13.3g F 12.1g C 77.3g Na 3.2g	<b>ほっけの胡麻照り焼き</b> 竹の子の味噌炒め さつま芋サラダ 揚げ出し豆腐 日替わりご飯 E 571kcal P 20.2g F 18.3g C 80g Na 4.4g	<b>鶏肉の柚子味噌焼き&amp;玉子真丈</b> ミニハムステーキ/ブロッコリーソテー がんも煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 526kcal P 17.6g F 18.1g C 70.4g Na 3.4g	<b>星のハンバーグ ホワイトソース</b> 人参さつまちゃん/ほうれん草ソテー あっさりセロリ ジャーマンポテト 日替わりご飯 E 486kcal P 15.8g F 13.7g C 74.7g Na 2.7g	<b>サーモンフライ</b> 星型オムレツ/キャロットラペ インゲンソテー 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 510kcal P 13.9g F 16.2g C 74.6g Na 2.9g
12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)		
<b>甘辛唐揚げ</b> ロール玉子/若芽のナムル さつまいものレモンあん 海老と花野菜の胡麻ドレッシング 日替わりご飯 E 540kcal P 18g F 14.2g C 83.3g Na 3.8g	<b>メバルのごま焼き</b> ミニハンバーグ ボンゴレスパゲティ タマゴサラダ 日替わりご飯 E 492kcal P 21.9g F 13.7g C 68.3g Na 3.1g	<b>カニしぐれオムレツ&amp;水餃子</b> 厚揚げの生姜煮/チンゲン菜ソテー 味付けメンマ 中華春雨 日替わりご飯 E 469kcal P 13g F 9g C 82.6g Na 4.2g		

※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