



お献立 四季菜



11月1日 (金) 肉団子の甘酢あん／オムレツ 野菜春巻き がんも煮 シルバーサラダ 日替わりご飯 E 508kcal P 13.7g F 13.7g C 80.4g Na 3.6g				
11月4日 (月) 振替休日	11月5日 (火) ハンバーグ トマトソース 角揚げ煮／もやしのナムル ひじきの五目煮 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 510kcal P 15.6g F 18.2g C 72g Na 3.6g	11月6日 (水) ますの塩焼き オムレツ／甘辛肉団子 若芽のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 18.8g F 12.1g C 73.9g Na 3.1g	11月7日 (木) 豚肉と木耳の玉子炒め 赤平天／コーン焼売 煮物 中華春雨サラダ 日替わりご飯 E 430kcal P 13.5g F 11.9g C 72g Na 3.3g	11月8日 (金) 鱈の塩焼き ハムステーキ インゲンのごま和え 肉じゃが 日替わりご飯 E 412kcal P 17.6g F 7.4g C 67.6g Na 3.2g
11月11日 (月) カリカリささみ揚げ 紅生姜 オムレツ／枝豆天 田舎煮 ツナサラダ 日替わりご飯 E 486kcal P 12.6g F 13.7g C 76g Na 2.4g	11月12日 (火) メバルの山椒焼き 完熟トマトのピザロール 高野豆腐煮 韓国風春雨 日替わりご飯 E 455kcal P 16.6g F 8.3g C 76.7g Na 3.5g	11月13日 (水) 厚揚げジャージャンソース 焼き栗コロッケ ひじき煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯 E 548kcal P 11.3g F 15.7g C 87.8g Na 3.8g	11月14日 (木) サーモンフライ タルタルソース 青のりポテト／つきこんのピリ辛炒め 若芽のナムル 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯 E 512kcal P 12.8g F 18.6g C 73.3g Na 2.9g	11月15日 (金) チキンステーキ／平焼き ホタテ入りクリーミーコロッケ 五目切干大根 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 502kcal P 14.8g F 15.9g C 72.4g Na 2.5g
11月18日 (月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 厚焼き玉子／クワイの小海老炒め 若芽の酢の物 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 508kcal P 13.7g F 11.9g C 84.1g Na 3.1g	11月19日 (火) かつ煮 花型さつま揚げ／小松菜の炒め物 切干大根のゆず風味 明太スパゲティ 日替わりご飯 E 495kcal P 17.7g F 11g C 79.6g Na 3g	11月20日 (水) 赤魚の照り焼き 生姜天／もやしと青梗菜の炒め物 かぼちゃ煮 タマゴサラダ 日替わりご飯 E 412kcal P 16.5g F 9.7g C 61.6g Na 2.3g	11月21日 (木) オムレツのそぼろあん たまねぎ棒 竹の子の味噌炒め ひじきサラダ 日替わりご飯 E 498kcal P 13g F 14.1g C 78.5g Na 4g	11月22日 (金) たらの野菜甘酢あん 春巻き 茄子の生姜醤油 金平ごぼう 日替わりご飯 E 441kcal P 15.2g F 10.2g C 70.3g Na 3g
11月25日 (月) おろしハンバーグ 竹輪天 インゲンのおかか和え ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 482kcal P 14.8g F 15.7g C 70.5g Na 3.6g	11月26日 (火) 厚切りハムカツ コーン焼売／もやしのごま酢和え 田舎煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 10.2g F 15.4g C 72.2g Na 2.7g	11月27日 (水) 回鍋肉 にしんの塩焼き／厚焼き玉子 若芽のナムル 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯 E 432kcal P 15.5g F 9.7g C 70.5g Na 2.9g	11月28日 (木) メバルの香味ソース たこさんウィンナー／小松菜の煮浸し 卵の花 柚子香る白菜サラダ 日替わりご飯 E 420kcal P 16.5g F 8.9g C 67.4g Na 2.7g	11月29日 (金) イカのチリソース 水餃子／青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 13.3g F 7.4g C 78.9g Na 3.4g

※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



<p>12月2日(月)</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ミニ揚げ餃子/ほうれん草平焼き いんげんの炒め物 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 16.5g F 15g C 80.1g Na 3.7g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>魚の胡麻照り焼き</p> <p>ミニハンバーグ 青菜のおかか和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 527kcal P 17.1g F 19.7g C 65.6g Na 2.9g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮</p> <p>ウインナー/竹輪の磯辺揚げ 若芽の酢の物 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 463kcal P 12.2g F 14.7g C 69g Na 2.9g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフシチューコロッケ/オムレツ</p> <p>高野豆腐煮 かぼちやのレモンあん 中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 460kcal P 10.9g F 11.8g C 76.2g Na 2.2g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>鯖のちゃんちゃん焼き</p> <p>甘辛肉団子/茄子の南蛮漬け ひじき煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 537kcal P 18.2g F 17.6g C 78.3g Na 3.6g</p>
<p>12月9日(月)</p> <p>赤魚の柚子味噌焼き</p> <p>炊き合わせ イカの中華炒め ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 418kcal P 18g F 8.4g C 65.6g Na 3.2g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>かつ煮</p> <p>大学芋/花天 小松菜の煮浸し ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 610kcal P 17.2g F 16.7g C 95.8g Na 2.8g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>竹輪煮/オムレツ 青菜のソテー パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 374kcal P 10.6g F 7.6g C 64.5g Na 2.7g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め</p> <p>かに焼売 もやしの豆板醤炒め 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 427kcal P 13g F 11.9g C 65.4g Na 2.7g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>鱈の茸おろしあん</p> <p>厚焼き玉子/インゲンソテー 若芽の酢の物 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 415kcal P 17.7g F 5.6g C 71.3g Na 3.1g</p>
<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>オムレツ 大豆の煮物 イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 18.1g F 21.4g C 71.7g Na 2.3g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>チキンステーキ 野菜トマトソース</p> <p>厚揚げの生姜煮 塩昆布とツナの Pasta さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 20g F 16.7g C 71.4g Na 2.8g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>メバルの幽庵焼き</p> <p>高野豆腐煮/焼売 インゲンの炒め物 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 462kcal P 18.8g F 9.1g C 73.3g Na 3.3g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>酢豚</p> <p>カニクリーミーコロッケ 青梗菜の煮浸し 韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 415kcal P 10.1g F 8.7g C 72.6g Na 2.3g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>厚揚げの中華あんかけ</p> <p>三角ごまおさつ/オムレツ オクラのおかか和え ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 439kcal P 9.7g F 11.9g C 71.1g Na 3.1g</p>
<p>12月23日(月)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>ウインナー/チンゲン菜の炒め物 じゃが芋のそぼろあん タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 579kcal P 19.1g F 24.2g C 68.5g Na 3.1g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>フライドチキン</p> <p>オムレツ/ブロッコリーソテー キャベツのマリネ ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 592kcal P 16.5g F 24.9g C 74.4g Na 2.4g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>ホタル海老入りクリームフライ/星のコロッケ</p> <p>粗びきフランク/ほうれん草ソテー ゼリー ナポリタン 日替わりご飯</p> <p>E 565kcal P 11.8g F 18.7g C 85.8g Na 2.9g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>赤魚の香味だれ</p> <p>7種の春巻き 若芽のナムル 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 381kcal P 14.5g F 6.8g C 64g Na 2.2g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>コーン焼売/厚焼き玉子 茄子の南蛮漬け ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 13.9g F 16.1g C 77.6g Na 2.8g</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