

お献立

四季菜

11月3日(月) 	11月4日(火) 照り焼きハンバーグ 柚子香る鱈のひとくちフライ もやしのナムル ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 13.7g F 19.5g C 65.4g Na 2.8g	11月5日(水) さわらの塩麴焼き 厚焼き玉子／しろ菜の炒め物 若芽のぬた 白菜サラダ 日替わりご飯 E 435kcal P 17.6g F 9.9g C 68.8g Na 2.9g	11月6日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め かに風味焼売 煮物 中華春雨サラダ 日替わりご飯 E 437kcal P 12.6g F 14.8g C 69.4g Na 2.4g	11月7日(金) 赤魚の西京焼き オムレツ／インゲンのごま和え 肉じゃが マカロニサラダ 日替わりご飯 E 497kcal P 17.7g F 13.4g C 74.6g Na 2.9g
11月10日(月) 肉団子の酢豚風／オムレツ 野菜春巻き もやしとニラの和え物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 11.8g F 9.6g C 76.3g Na 3g	11月11日(火) 五種のチーズかつ ほうれん草平焼き 田舎煮 和風ペンネ 日替わりご飯 E 467kcal P 11g F 12.3g C 75.7g Na 2g	11月12日(水) メバルの幽庵焼き ミニハンバーグ 麻婆豆腐 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 18.5g F 11.9g C 68.8g Na 3g	11月13日(木) イカの中華炒め／焼売 棒餃子 つきこんのピリ辛炒め 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯 E 388kcal P 13.2g F 6.4g C 68.4g Na 2.9g	11月14日(金) チキン南蛮 タルタルソース フランク／五目切干大根 おくらのおかか和え 春雨サラダ 日替わりご飯 E 531kcal P 14.5g F 18.8g C 73.6g Na 3g
11月17日(月) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 南部ちくわ天／厚焼き玉子 若芽の酢の物 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 509kcal P 13g F 18.4g C 77.9g Na 2.5g	11月18日(火) たら野菜甘酢あん エビフライ 炊き合わせ ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 561kcal P 21.4g F 16.1g C 81.2g Na 2.7g	11月19日(水) かつ煮 生姜天／しろ菜のソテー 切干大根のゆず風味 かぼちゃサラダ 日替わりご飯 E 496kcal P 13.8g F 13.5g C 78.5g Na 2.3g	11月20日(木) 厚揚げのそぼろあん 花型さつま揚げ／かぼちゃ煮 竹の子の味噌炒め ひじきサラダ 日替わりご飯 E 454kcal P 15g F 12.8g C 70.5g Na 2.9g	11月21日(金) サーモンフライ がんも煮 茄子の生姜醤油 マカロニサラダ 日替わりご飯 E 493kcal P 13.5g F 17.2g C 68.6g Na 1.9g
11月24日(月) 	11月25日(火) 肉豆腐 クリーミーカレーフライ もやしのごま酢和え ポテトサラダ 日替わりご飯 E 458kcal P 10.8g F 17.4g C 70.4g Na 2.1g	11月26日(水) ハンバーグ デミグラスソース 高野豆腐煮 若芽のナムル 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯 E 451kcal P 14.8g F 15g C 65.1g Na 2.7g	11月27日(木) 鰯の葱味噌焼き ウインナー／かぼちゃ煮 青梗菜の煮浸し 玉子サラダ 日替わりご飯 E 447kcal P 19.5g F 12.9g C 60.4g Na 2.5g	11月28日(金) 肉焼売の中華あん 野菜春巻き 小松菜の胡麻和え 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯 E 475kcal P 11.1g F 12g C 80.1g Na 2.9g



※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