



※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。



# お献立 四季菜



|                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>11月2日(月)</p> <p>鰯のきのこバター醤油<br/>オムレツ／ハムステーキ<br/>青梗菜の炒め物<br/>南瓜サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 17.9g F 11.7g<br/>C 65.3g Na 2.5g</p>  | <p>11月3日(火)</p> <p></p>                                   | <p>11月4日(水)</p> <p>鶏の照り焼き／彩り野菜のつくね巻き<br/>若芽のぬた<br/>辛子明太子<br/>ブロッコリーのおかか和え<br/>日替わりご飯</p> <p>E 370kcal P 12.5g F 7.3g<br/>C 66.3g Na 2.2g</p>     | <p>11月5日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め<br/>春巻き<br/>煮物<br/>中華春雨サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 404kcal P 12g F 8g<br/>C 73.5g Na 2.4g</p>                         | <p>11月6日(金)</p> <p>鶏きんぴらカツ／ほうれん草平焼き<br/>竹輪煮<br/>インゲンのごま和え<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 420kcal P 11.7g F 10.8g<br/>C 71g Na 2.3g</p>         |
| <p>11月9日(月)</p> <p>酢豚／ミニウインナー<br/>ミートソース風春巻き<br/>高野豆腐煮<br/>牛蒡サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 425kcal P 11.8g F 11.9g<br/>C 69.6g Na 2.3g</p>     | <p>11月10日(火)</p> <p>縹ほっけの塩焼き<br/>厚焼き玉子／枝豆天<br/>れんこん金平<br/>南瓜サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 399kcal P 15.6g F 8.5g<br/>C 66.3g Na 2.9g</p>         | <p>11月11日(水)</p> <p>ポークチャップ<br/>ミニハンバーグ／もやしとにらの炒め物<br/>海鮮チヂミボール<br/>シーザーサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 575kcal P 16.4g F 27.3g<br/>C 69.7g Na 2.4g</p>  | <p>11月12日(木)</p> <p>サゴシの山椒焼き<br/>えび焼売／つきこんのピリ辛炒め<br/>シナモン花豆<br/>大根の甘酢サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 427kcal P 16.5g F 8.5g<br/>C 72.2g Na 2.6g</p>     | <p>11月13日(金)</p> <p>根菜つくねバーグ 茸あん<br/>ねぎオムレツ／白菜の煮びたし<br/>おくらのおかか和え<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 418kcal P 12g F 11.4g<br/>C 68.7g Na 2.9g</p> |
| <p>11月16日(月)</p> <p>豚肉と牛蒡のしぐれ煮<br/>南部ちくわ天<br/>若芽の酢の物<br/>ツイストマカロニサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 473kcal P 12.2g F 13.5g<br/>C 78.1g Na 2.2g</p> | <p>11月17日(火)</p> <p>いかのチリソース<br/>甘辛肉団子／もやしと青梗菜の炒め物<br/>かぼちゃ煮<br/>中華春雨サラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 482kcal P 15.4g F 13.2g<br/>C 77.7g Na 3g</p> | <p>11月18日(水)</p> <p>タラの胡麻焼き<br/>花さつま／しろ菜のソテー<br/>肉じゃが<br/>切干大根のゆず風味<br/>日替わりご飯</p> <p>E 387kcal P 17.1g F 2.9g<br/>C 73.2g Na 2.8g</p>           | <p>11月19日(木)</p> <p>麻婆茄子<br/>海鮮焼売／ごま団子<br/>大豆とツナのカレー炒め<br/>ひじきサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 12.6g F 20.2g<br/>C 72.9g Na 2.6g</p>           | <p>11月20日(金)</p> <p>アジの幽庵焼き<br/>炊き合わせ<br/>小松菜の胡麻和え<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 428kcal P 17.6g F 7.2g<br/>C 74g Na 3.9g</p>                 |
| <p>11月23日(月)</p> <p></p>                              | <p>11月24日(火)</p> <p>縹ホッケの生姜焼き<br/>オムレツ／塩金平<br/>田舎煮<br/>ひじきとコーンのサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 371kcal P 14.7g F 7.9g<br/>C 63.6g Na 2.7g</p>      | <p>11月25日(水)</p> <p>ハンバーグ トマトソース<br/>えび入り団子／青のりポテトフライ<br/>高野豆腐煮<br/>キャベツのサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 16.3g F 16.9g<br/>C 78.9g Na 3.1g</p> | <p>11月26日(木)</p> <p>白身魚の天ぷら 野菜あん<br/>花型野菜揚げ／青梗菜の煮浸し<br/>なすの肉味噌がけ<br/>ポテトサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 456kcal P 14.3g F 12.8g<br/>C 72.1g Na 2.6g</p> | <p>11月27日(金)</p> <p>家常豆腐<br/>ほうれん草平焼き<br/>小松菜の胡麻和え<br/>さつまいもサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 442kcal P 12g F 12g<br/>C 72g Na 2.1g</p>                  |
| <p>11月30日(月)</p> <p>サーモンフライ<br/>甘辛バーグ／しろ菜の炒め物<br/>辛子明太子<br/>タマゴサラダ<br/>日替わりご飯</p> <p>E 490kcal P 16.2g F 18.3g<br/>C 66.5g Na 2.5g</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