

11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
文化の日	照り焼きハンバーグ キャベツと塩昆布のパスタ もやしのナムル 柚子香る鱈のひとくちフライ 山くらげ	さわらの塩麹焼き かき揚げ 卵の花 厚焼き玉子 若芽のぬた	豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子 中華春雨サラダ 煮物 生姜天 三色豆	牛肉コロッケ ボンゴレスパゲティ 竹輪煮 オムレツ インゲンのごま和え
	E 590kcal P 16.3g F 14.2g C 97.2g Na 2.9g	E 668kcal P 20.5g F 18.7g C 103.5g Na 2.8g	E 585kcal P 15.5g F 13g C 105.4g Na 2.5g	E 629kcal P 13.5g F 11.5g C 115.3g Na 2.6g
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
肉団子の酢豚風／野菜春巻き チャプチェ もやしとニラの和え物 ウインナーソーセージ 高野豆腐煮	五種のチーズかつ 和風ペンネ 田舎煮 ほうれん草平焼き メンマ	白身フライ 麻婆豆腐 ひじき煮 ミニハンバーグ 中華うり	イカの中華炒め／棒餃子 大根の甘酢サラダ つきこんのピリ辛炒め 焼売 若芽のナムル	木の葉型メンチかつ 五目切干大根 おくらのおかか和え フランク 洋風おからソテー
E 578kcal P 15.2g F 9.4g C 104.8g Na 3.4g	E 597kcal P 13g F 12.2g C 104.9g Na 2.2g	E 622kcal P 18.9g F 14.7g C 101.8g Na 2.9g	E 511kcal P 14g F 6.2g C 97.8g Na 3.1g	E 723kcal P 17.7g F 20g C 115.5g Na 3g
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 揚げ餃子 味の花	エビフライ／白身フライ カレー もやしと青梗菜の炒め物 オムレツ ザーサイ	かつ煮 生七味パスタ 切干大根のゆず風味 生姜天 しろ菜のソテー	厚揚げのそぼろあん／かき揚げ ひじきサラダ 竹の子の味噌炒め 花型さつま揚げ 味山菜	大判肉包み 野菜甘酢あん 高菜パスタ 小松菜の胡麻和え 甘辛肉団子 がんも煮
E 655kcal P 14.5g F 19.4g C 108.5g Na 2.8g	E 604kcal P 15.7g F 15.1g C 100.3g Na 2.7g	E 613kcal P 16.7g F 11.1g C 108.6g Na 2.3g	E 678kcal P 17.2g F 23g C 99.5g Na 2.9g	E 630kcal P 16.8g F 11g C 111.4g Na 3.6g
11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
振替休日	厚切りハムカツ 田舎煮 もやしのごま酢和え オムレツ ポテトサラダ	ハンバーグ デミグラスソース 山菜パスタ 若芽のナムル コロッケ 高野豆腐煮	海老かつ タルタルソース ペンネアラビアータ 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ 卵の花	肉焼売の中華あん 大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 野菜春巻き 小松菜の胡麻和え
	E 633kcal P 15.3g F 15g C 106.4g Na 3.2g	E 669kcal P 17.4g F 19.4g C 104.5g Na 2.8g	E 658kcal P 14.8g F 17.6g C 107.4g Na 3g	E 673kcal P 17.2g F 15.4g C 115g Na 3.4g

※栄養価はごはんを含んだ数値です。

【ごはん栄養価】

エネルギー量 336kcal

たんぱく質 1.3 g

脂質 0.6 g

炭水化物 74.2 g

塩分 0.0 g

※ご飯は国産米を使用しています。

超
おすすめ

11/18(火)
エビフライ/白身フライ
みんな大好きエビフライが
お久しぶりの登場です♪♪

おすすめ

11/5 (水)
さわらの塩麹焼き

塩麹に漬けて焼いたさわらは
ふっくらして美味しいです♡

おすすめ

11/6 (木)
豚肉と木耳の玉子炒め/揚げ餃子

定番中華メニューで大人気★
オイスターソースの旨味もあってご飯が進む～♪

おすすめ

11/11 (火)
五種のチーズかつ

本日はチーズの日🧀
五種類のチーズが入った贅沢なカツです♡