

11月



11月



デラックス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		11月1日 ポークロースクリームソース キャベツサラダ アジ大葉フライ 若芽のナムル カレーボール インカのめざめ おすすめ エネルギー 796kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.6g 炭水化物 121.8g 塩分 3.7g	11月2日 紅鮭明太焼き 玉子しんじょうの天ぷら もやしとザーサイのナムル 甘辛肉団子 高菜油炒め ほうれん草餃子 エネルギー 697kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.0g 炭水化物 110.5g 塩分 3.2g	11月3日 文化の日
11月6日 フライドチキン クリームシチュー 金平ごぼう 白菜のごま酢和え 高野豆腐煮 花形さつま揚げ 超おすすめ エネルギー 707kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.3g 炭水化物 121.4g 塩分 3.6g	11月7日 ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ チャプチェ スクランブルエッグ たまりきくらげ えび入り団子 エネルギー 769kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.0g 炭水化物 120.1g 塩分 4.3g	11月8日 じゃがごろバターコロッケ 明太スパゲティ 水餃子 合鴨のマリネ 卵の花 釜炊き生姜 エネルギー 791kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.6g 炭水化物 135.1g 塩分 2.6g	11月9日 さば西京焼き 春雨サラダ チンゲン菜のナムル ピリ辛ツキコン ミニハンバーグ イカ唐揚げ エネルギー 763kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.5g 炭水化物 117.3g 塩分 3.5g	11月10日 豚肉の生姜焼き 太刀魚の天ぷら カレービーフン 南瓜サラダ キムチもやし はんぺん煮 エネルギー 845kcal たんぱく質 20.9g 脂質 31.4g 炭水化物 113.3g 塩分 3.2g
11月13日 天ぷら二種 竹の子のそぼろ炒め 味噌田楽 若芽の酢の物 野沢菜青唐味噌 うずら豆 エネルギー 776kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.9g 炭水化物 139.0g 塩分 4.4g	11月14日 秋刀魚の蒲焼き 焼きうどん 田舎煮 ミートボール のり佃煮 チーズ包み揚げ エネルギー 773kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.3g 炭水化物 123.8g 塩分 4.0g	11月15日 豆腐ハンバーグ葉そぼろあん ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ 小松菜のおかか和え 高野豆腐煮 紅葉平焼き エネルギー 625kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.6g 炭水化物 109.9g 塩分 3.0g	11月16日 鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん マカロニサラダ こんにゃくステーキ 豆乳がんも 枝豆天 エネルギー 807kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.9g 炭水化物 120.5g 塩分 3.3g	11月17日 木須肉(ムースロー) 麻婆豆腐 水餃子 青菜とザーサイの和え物 焼売 ラー油メンマ エネルギー 675kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.8g 炭水化物 106.1g 塩分 3.0g
11月20日 照り玉ハンバーグ ナポリタン ひじき煮 白身魚フライ あっさりセロリ ポテトサラダ エネルギー 767kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.2g 炭水化物 128.4g 塩分 3.9g	11月21日 厚切りハムカツ チャプチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え しゃきしゃき梅ごぼう たんぱぼさつま おすすめ エネルギー 817kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.4g 炭水化物 132.7g 塩分 4.2g	11月22日 チキンステーキ 大根のそぼろあん カニコロッケ ハムマリネ ごましゃぶ若竹 金山寺味噌 エネルギー 730kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.5g 炭水化物 117.2g 塩分 3.5g	11月23日 勤労感謝の日	11月24日 カレーの唐揚げ 京風がんも ピリ辛そぼろスパゲティ 若芽と竹輪の酢味噌和え 茄子の南蛮漬け ジャンボ焼売 エネルギー 775kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.5g 炭水化物 127.8g 塩分 4.0g
11月27日 大判肉包み 高菜パスタ 金平ごぼう 菜の花の和え物 黒豆 ポテトサラダ エネルギー 674kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.2g 炭水化物 129.0g 塩分 3.1g	11月28日 肉豆腐 イカ野菜カツ チャプチェ 煮物 若芽のナムル たこ八 エネルギー 755kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.1g 炭水化物 120.3g 塩分 4.2g	11月29日 アジフライ 和風カレー マカロニサラダ 甘酢肉団子 キムチもやし ミートエッグ平焼き エネルギー 797kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.2g 炭水化物 123.4g 塩分 3.7g	11月30日 チキン中華風トマトソース 竹の子の味噌炒め 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え 海苔渦巻天 おすすめ エネルギー 703kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.3g 炭水化物 116.5g 塩分 3.6g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g) エネルギー 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</div>

超おすすめ



11/6 (月)
**しっとり
ジューシー
フライドチキン
フライドチキン**

おすすめ 11/1 (水)
ポークロース
クリームソース

やわらか豚ロースに
和風マッシュルームクリームソース

おすすめ 11/21 (火)
厚切りハムカツ

食べごたえバッチリ! ガッツリ!

おすすめ 11/30 (木)
チキン中華風トマトソース

ご飯に合う中華風トマトソースを
チキンにたっぷり