# 11月 お献立 デラックス

| 11月2日（月） | 11月3日（火） | 11月4日（水） | 11月5日（木） | 11月6日（金） |
|---|---|---|---|---|
| イタリアントマトフライ／ハムステーキ<br>ひじきの五目煮<br>南瓜サラダ<br>オムレツ<br>青梗菜の炒め物<br>竹の子のネギ塩ペッパー<br>E 661kcal P 14.2g F 22g<br>C 105.1g Na 3.3g |  | 海老フライ／白身フライ<br>ナポリタン<br>卵の花<br>粗びきフランク<br>若芽のぬた<br>辛子明太子 超おすすめ<br>E 733kcal P 18.9g F 22.3g<br>C 117.8g Na 3.6g | 豚肉と木耳の玉子炒め／揚げ餃子<br>中華春雨サラダ<br>煮物<br>焼売<br>三色豆<br>かぼちゃ煮<br>E 603kcal P 18g F 10.9g<br>C 111.4g Na 2.6g | 鶏きんぴらカツ／ほうれん草平焼き<br>ボンゴレスパゲティ<br>竹輪煮<br>ミートボール<br>インゲンのごま和え<br>ビビンバ<br>E 593kcal P 18.1g F 11g<br>C 108.5g Na 3.1g |
| 11月9日（月） | 11月10日（火） | 11月11日（水） | 11月12日（木） | 11月13日（金） |
| 酢豚／ミートソース風春巻き<br>チャプチェ<br>ひじき煮<br>ウインナーソーセージ<br>高野豆腐煮<br>うぐいす豆 おすすめ<br>E 576kcal P 14.8g F 8.3g<br>C 113.3g Na 2.9g | 縞ほっけの塩焼き<br>かき揚げ<br>れんこん金平<br>厚焼き玉子<br>メンマ<br>枝豆天<br>E 603kcal P 18.2g F 16.7g<br>C 97.7g Na 3.2g | 国産鶏のチーズチキンカツ<br>シーザーサラダ<br>もやしとにらの炒め物<br>ミニハンバーグ<br>ザーサイ<br>海鮮チヂミボール おすすめ<br>E 596kcal P 16.2g F 16.3g<br>C 99.9g Na 2.6g | イカの中華炒め／野菜春巻き<br>大根の甘酢サラダ<br>つきこんのピリ辛炒め<br>えび焼売<br>若芽のナムル<br>シナモン花豆<br>E 519kcal P 13.6g F 6.9g<br>C 104.5g Na 3.2g | メンチカツ<br>カレー<br>白菜の煮びたし<br>ねぎオムレツ<br>洋風おからソテー<br>わさび漬<br>E 687kcal P 17.8g F 22.2g<br>C 107.2g Na 3g |
| 11月16日（月） | 11月17日（火） | 11月18日（水） | 11月19日（木） | 11月20日（金） |
| 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天<br>ツイストマカロニサラダ<br>若芽の酢の物<br>揚げ餃子<br>味の花<br>クワイの小海老炒め<br>E 664kcal P 17.1g F 16.4g<br>C 114g Na 3.1g | いかのチリソース<br>中華春雨サラダ<br>もやしと青梗菜の炒め物<br>甘辛肉団子<br>ザーサイ<br>かぼちゃ煮<br>E 590kcal P 16.1g F 12.5g<br>C 106.3g Na 3.3g | かつ煮<br>生七味パスタ<br>切干大根のゆず風味<br>花さつま<br>しろ菜のソテー<br>ビビンバ<br>E 587kcal P 17.9g F 10g<br>C 109.4g Na 3.1g | 麻婆茄子／海鮮焼売<br>ひじきサラダ<br>大豆とツナのカレー炒め<br>揚げ餃子<br>味山菜<br>ごま団子<br>E 673kcal P 15.8g F 22.7g<br>C 105g Na 2.9g | 牛肉コロッケ<br>トマトペンネ<br>小松菜の胡麻和え<br>オムレツ<br>がんも煮<br>磯のり<br>E 623kcal P 13.5g F 12.8g<br>C 116.8g Na 2.2g |
| 11月23日（月） | 11月24日（火） | 11月25日（水） | 11月26日（木） | 11月27日（金） |
|  | 厚切りハムカツ<br>田舎煮<br>もやしソテー<br>オムレツ<br>ひじきとコーンのサラダ<br>塩麹金平<br>E 595kcal P 15.4g F 13.4g<br>C 107.2g Na 3.2g | ハンバーグ トマトソース<br>山菜パスタ<br>若芽のナムル<br>青のりポテトフライ<br>高野豆腐煮<br>三色豆<br>E 619kcal P 17.5g F 14.8g<br>C 109.1g Na 3g | 白身魚の天ぷら 野菜あん<br>ビーフン<br>青梗菜の煮浸し<br>花型野菜揚げ<br>卵の花<br>ポテトサラダ<br>E 545kcal P 14.6g F 8.5g<br>C 105.4g Na 2.8g | BLACKカレーコロッケ<br>切干大根煮<br>大豆の豆板醤炒め<br>ほうれん草平焼き<br>小松菜の胡麻和え<br>クワイの粒マスタード和え おすすめ<br>E 678kcal P 16.8g F 16.6g<br>C 119g Na 2.4g |
| 11月30日（月）<br>アジフライ<br>ペペロンチーノ<br>しろなの炒め物<br>甘辛バーグ<br>卵の花<br>辛子明太子<br>E 624kcal P 17.5g F 14g<br>C 109.1g Na 3.1g | ※栄養価はごはんを含んだ数値です。<br>【ごはん栄養価】<br>エネルギー量 312kcal<br>たんぱく質 5.0ｇ<br>脂質 0.6ｇ<br>炭水化物 74.2ｇ<br>塩分 0.0ｇ |  |  |  |

超おすすめ



11/4(水)

**海老フライ/白身フライ**

ボリュームのある海老フライに
自家製タルタルソースが相性ばっちり♥

おすすめ 11/9（月）

**酢豚／ミートソース風春巻き**



新登場の春巻きは、ミートソースを包んだ
トマト感たっぷりの一品です♪♪

おすすめ 11/11（水）

**国産鶏のチーズチキンカツ**



本日はチーズの日🧀
国産鶏むね肉を使用したチーズ風味豊かなチキンカツです★

おすすめ 11/27（金）

**BLACKカレーコロッケ**



今年のブラックフライデーは
黒～いカレーコロッケを召し上がれ♥