

11月



11月

お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		<p>11月1日</p> <p>ポークロースクリームソース キャベツサラダ 炊き合わせ インカのめざめ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.0g 炭水化物 78.2g 塩分 3.0g</p>	<p>11月2日</p> <p>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 十五穀米</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.1g 炭水化物 67.6g 塩分 2.4g</p>	<p>11月3日</p> 
<p>11月6日</p> <p>フライドチキン クリームシチュー 白菜のごま酢和え 花形さつま揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.7g 炭水化物 70.4g 塩分 2.5g</p>	<p>11月7日</p> <p>カレイの照焼き 和風ひじきサラダ スクランブルエッグ えび入り団子 わかめご飯</p> <p>エネルギー 472kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.4g 炭水化物 70.4g 塩分 4.2g</p>	<p>11月8日</p> <p>じゃがごろバターコロッケ 明太スバゲティ 合鴨のマリネ 卵の花 発芽玄米</p> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 11.1g 脂質 17.0g 炭水化物 84.8g 塩分 1.8g</p>	<p>11月9日</p> <p>さば西京焼き ブロッコリーのしらす和え ミニハンバーグ ピリ辛ツキコン ちらし寿司</p> <p>エネルギー 514kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.1g 炭水化物 67.4g 塩分 3.4g</p>	<p>11月10日</p> <p>豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 南瓜サラダ はんぺん煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 562kcal たんぱく質 15.6g 脂質 23.9g 炭水化物 67.3g 塩分 2.4g</p>
<p>11月13日</p> <p>天ぷら二種 竹の子のそぼろ炒め メバルの照焼き 若芽の酢の物 発芽玄米</p> <p>エネルギー 520kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.5g 炭水化物 73.6g 塩分 3.1g</p>	<p>11月14日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き 菜の花ときのこの白和え 田舎煮 チーズ包み揚げ 十五穀米</p> <p>エネルギー 518kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.4g 炭水化物 72.2g 塩分 2.5g</p>	<p>11月15日</p> <p>豆腐ハンバーグ葉そぼろあん 五目昆布煮 小松菜のおかか和え かぼちゃしんじょう 発芽玄米</p>  <p>エネルギー 403kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.2g 炭水化物 63.1g 塩分 2.3g</p>	<p>11月16日</p> <p>鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん マカロニサラダ 豆乳がんも 五目ごはん</p> <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.3g 炭水化物 73.2g 塩分 2.3g</p>	<p>11月17日</p> <p>玉子しんじょう肉味噌がけ 肉じゃが 青菜とザーサイの和え物 焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 439kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.5g 炭水化物 75.7g 塩分 2.7g</p>
<p>11月20日</p> <p>照り玉ハンバーグ ナポリタン フレンチサラダ チーズポテト 発芽玄米</p> <p>エネルギー 519kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.8g 炭水化物 76.4g 塩分 2.7g</p>	<p>11月21日</p> <p>揚げだしみぞれあん チャブチェ 木の葉じんじょ 小松菜の胡麻和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.7g 炭水化物 74.2g 塩分 3.6g</p>	<p>11月22日</p> <p>タラのクリーム煮 大根のそぼろあん カニコロッケ ハムマリネ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 489kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.7g 炭水化物 74.9g 塩分 2.3g</p>	<p>11月23日</p> 	<p>11月24日</p> <p>ポトフ 人参とツナの玉子炒め ジャンボ焼売 茄子の南蛮漬け 発芽玄米</p> <p>エネルギー 493kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.5g 炭水化物 69.3g 塩分 1.8g</p>
<p>11月27日</p> <p>肉団子の海鮮あんかけ 大根とベーコンのコンソメ煮 ポテトサラダ 菜の花の和え物 発芽玄米</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.6g 炭水化物 65.3g 塩分 2.4g</p>	<p>11月28日</p> <p>肉豆腐 貝柱の玉子炒め 煮物 インゲンのおかか和え 五目ごはん</p> <p>エネルギー 455kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.8g 炭水化物 67.5g 塩分 2.8g</p>	<p>11月29日</p> <p>サーモンフライタルタルソース 五目切干大根 きのこほうれん草の白和え 甘酢肉団子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 572kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.3g 炭水化物 73.2g 塩分 2.2g</p>	<p>11月30日</p> <p>チキン中華風トマトソース じゃが芋のそぼろあん 切干大根のゆず風味 海苔渦巻き天 十五穀米</p> <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.7g 炭水化物 70.9g 塩分 2.3g</p>	



