

お献立 四季菜

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

※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