

献立予定表

平成27年 11月

| 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| カレイみぞれ煮 | 豚肉生姜煮 | エビフリッターマヨソース | さわら照焼 | 牛肉みそ煮込み | 豚肉、野菜チリソース炒め | 揚げ出し豆腐野菜あん |
| ひじき入り玉子焼 | たけのこおかか煮 | 京がんも含め煮 | キャベツカレー炒め | 五目春雨 | じゃが芋コンソメ煮 | キャベツ煮びたし |
| ちくわ、糸こんにゃく炒り煮 | ほうれん草白和え | おくらわさびあえ | さつま芋甘煮 | ひじき煮 | チンゲン菜塩こぶあえ | 菜の花酢みそ |
| ほうれん草、ベーコンソテー | 茄子ずんだあえ | 里芋田楽 | 菜の花ごまあえ | いんげん白和え | 黒豆 | ひじきサラダ |
| チンゲン菜ピーナッツあえ | 白桃 | たけのこ土佐煮 | 春菊からしあえ | ほうれん草ゆず風味 | 西洋ナシ | 根菜煮 |
| エネルギー298kcal, 塩分 3.0g | エネルギー213kcal, 塩分 2.5g | エネルギー290kcal, 塩分 2.8g | エネルギー242kcal, 塩分 2.3g | エネルギー233kcal, 塩分 3.0g | エネルギー258kcal, 塩分 2.3g | エネルギー284kcal, 塩分3.0g |
| タンパク15.1g, 脂肪17.3g | タンパク15g, 脂肪 5.2g | タンパク12.2g, 脂肪13.2g | タンパク14.5g, 脂肪8.3g | タンパク15.1g, 脂肪8.3g | タンパク 14.2g, 脂肪 10.6g | タンパク8.1g, 脂肪16.7g |
| 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) |
| 鶏肉治部煮 | オムレツデミソース | 豆腐ハンバーグ | エビフリッターチリソース | さわら幽庵焼 | つくね焼 | カレイ照焼 |
| かぼちゃグラタン | かぼちゃそぼろ煮 | れんこんそぼろ煮 | 大根、ツナ煮 | 肉団子甘酢炒め | 玉子豆腐 えびあんかけ | たけのこおかか煮 |
| 細切り昆布煮 | なます | きのこソテー | 春雨中華あえ | おくら、長芋おかかあえ | ひじき炒り煮 | 海鮮シュウマイ |
| ほうれん草さっと煮 | キャベツゴマネーズ | ほうれん草おひたし | キャベツのゆずサラダ | 菜の花ごまあえ | いんげん生姜あえ | ブロッコリー、エビサラダ |
| ぶどう | りんごコンポート | マンゴ | 甘夏 | 黒花豆 | 春菊からしあえ | 小松菜塩こぶあえ |
| エネルギー279kcal, 塩分 2.7g | エネルギー297kcal, 塩分 2.5g | エネルギー290kcal, 塩分 2.8g | エネルギー242kcal, 塩分 2.3g | エネルギー233kcal, 塩分 3.0g | エネルギー279kcal, 塩分 3.0g | エネルギー284kcal, 塩分3.0g |
| タンパク14g, 脂肪11.8g | タンパク 9.8g, 脂肪14.3g | タンパク12.2g, 脂肪13.2g | タンパク14.5g, 脂肪 8.3g | タンパク15.1g, 脂肪 8.3g | タンパク14.0g, 脂肪11.8g | タンパク 8.1g, 脂肪16.7g |
| 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) | 22日(日) |
| ホッケ塩焼 | 白身魚唐揚げ甘酢あんかけ | 赤魚粕漬 | 鮭ゆず味噌焼 | 豚肉、野菜塩だれ炒め | チキンソテーマスタードソース | 白身魚フライ |
| ジャーマンポテト | 若竹煮 | じゃが芋、ツナ煮 | 寄せ湯葉けんちん煮 | ふろふき大根 | ほうれん草玉子とじ | 大根かにあん |
| 細切り昆布煮 | ほうれん草白和え | 茄子みぞれあん | じゃが芋甘煮 | ポテト明太サラダ | うの花炒り煮 | 白菜、ツナ甘酢 |
| カニ、キャベツマヨあえ | キャベツ生姜浸し | アスパラナムル | たけのこ金平 | 菜の花煮びたし | きゅうり、わかめ酢物 | チンゲン菜ごまあえ |
| 昆布豆 | デザートアロエ | ナポリタン | 黄桃 | れんこん金平 | かに風味しゅうまい | 茄子ずんだあえ |
| エネルギー258kcal, 塩分 2.3g | エネルギー262kcal, 塩分 2.6g | エネルギー257kcal, 塩分 2.8g | エネルギー259kcal, 塩分 2.7g | エネルギー278kcal, 塩分 2.9g | エネルギー286kcal, 塩分 2.8g | エネルギー286kcal, 塩分2.3g |
| タンパク14.2g, 脂肪10.6g | タンパク17.5g, 脂肪13.3g | タンパク15.9g, 脂肪 7.9g | タンパク19.8g, 脂肪 9.1g | タンパク14.3g, 脂肪13.8g | タンパク15.3g, 脂肪15.7g | タンパク11.8g, 脂肪14.3g |

| 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) |
|---|---|---|---|---|---|--|
| とんかつ玉子とじ | かぼちゃしゅうまい | ポトフ | 牛肉チンジャオ炒め | 鶏肉と野菜カレー煮 | おでん | さわら味噌煮 |
| 鯛つみれと白菜煮 | ごぼうの玉子とじ | 枝豆腐、チンゲン菜煮 | 焼き茄子 | 冬瓜、枝豆煮 | 茄子の生姜煮 | 蒸し鶏とキャベツ和え物 |
| ブロッコリーピーナッツあ もずく酢 | じゃがいも、にんじん煮 マカロニサラダ | かぼちゃ煮 大根青じそあえ | 春雨サラダ 小松菜わさびあえ | 菜の花からしあえ きゅうり、にんじん酢物 | 春菊ゆずあえ 大学芋 | ほうれん草、コーン炒め 白花豆 |
| マンゴ | 白桃 | いんげん玉子炒め | おくら煮びたし | つくね照焼 | 大根煮 | さつま芋サラダ |
| エネルギー280kcal, 塩分 2.4g タンパク16.4g, 脂肪11.2g | エネルギー271kcal, 塩分 2.4g タンパク 8.8g, 脂肪 6.9g | エネルギー267kcal, 塩分 3.0g タンパク11.5g, 脂肪11.5g | エネルギー269kcal, 塩分 2.5g タンパク16.8g, 脂肪10.3g | エネルギー278kcal, 塩分 2.3g タンパク12.8g, 脂肪15.7g | エネルギー220kcal, 塩分 3.0g タンパク10.6g, 脂肪7.8g | エネルギー295kcal, 塩分2.5g タンパク19.3g, 脂肪12.5g |
| 30日(月) | 12月1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) |
| いとより鯛煮つけ | ハンバーグトマトソース | 鶏肉のいも煮(みそ味) | 肉じゃが | ポークビーンズ | サーモン クリームソース | 黄金カレイ煮つけ |
| ほうれん草クリーム煮 | スクランブルエッグ | かに玉 | アスパラ、エビくず煮 | いわし団子、白菜煮 | 里芋、茄子田楽 | かぼちゃいとこ煮 |
| ぜんまい、油揚げ煮 | ブロッコリーサラダ | カリフラワー甘酢 | 菜の花からしあえ | ブロッコリー、ツナサラダ | 白菜、大葉甘酢 | おくら、長芋おかかあえ |
| 切干し大根甘酢あえ | れんこん煮 | 冬瓜おかか煮 | 昆布豆 | もやしのナムル | チンゲン菜、ちくわ煮 | キャベツ甘酢あえ |
| 厚揚げとキャベツ炒め | 小松菜わさびあえ | 茄子生姜煮 | キャベツ、ちくわ炒め | 大根甘みそかけ | 菜の花おひたし | 白桃 |
| エネルギー268kcal, 塩分 3.0g タンパク18.5g, 脂肪11.7g | エネルギー282kcal, 塩分 2.4g タンパク13.1g, 脂肪17.4g | エネルギー279kcal, 塩分 2.7g タンパク15.2g, 脂肪12.1g | エネルギー297kcal, 塩分 2.9g タンパク19.6g, 脂肪 8.7g | エネルギー290kcal, 塩分 2.7g タンパク18.6g, 脂肪13.8g | エネルギー244kcal, 塩分 2.8g タンパク18.9g, 脂肪 5.7g | エネルギー237kcal, 塩分2.5g タンパク22.1g, 脂肪 1.2g |

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

さいわい便