

# 献立予定表

平成28年 11月

	1日 (火)	2日 (水)	3日(木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	エビフリッターチリソース	さわら幽庵焼	豆腐ハンバーグ	ホッケ塩焼	白身魚唐揚げ甘酢あんか	豚肉生姜煮
	大根、ツナ煮	肉団子甘酢炒め	若竹煮	ジャーマンポテト	大根、油揚げ煮	キャベツカレー炒め
	春雨中華あえ	おくら、長芋おかかあえ	わらび煮	細切り昆布煮	ほうれん草白和え	菜の花ゆずあえ
	キャベツのゆずサラダ	菜の花ごまあえ	こんにゃく甘みそかけ	カニ、キャベツマヨあえ	いんげん生姜あえ	玉子焼
	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	キャベツの味噌汁	えのき味噌汁	大根の味噌汁
	甘夏	びわ	マンゴ	ハネジュー	白桃	キウイフルーツ
	575kcal, 塩分 3.2g	550kcal, 塩分 2.8g	462kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	534kcal, 塩分 2.9g	494kcal, 塩分 3.4g
7日 (月)	8日(火)	9日 (水)	10日 (木)	11日(金)	12日 (土)	13日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
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	とんかつ	かぼちゃしゅうまい	麻婆茄子
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	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ	根菜煮
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	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮	ほうれん草ごまあえ
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	れんこん煮	マカロニサラダ	白菜、カニ酢物
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	しめじの味噌汁
ハネジューメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐	みかん缶
510kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 3.2g	529kcal, 塩分 2.9g	524kcal, 塩分 2.6g	542kcal, 塩分 2.4g	531kcal, 塩分 2.9g	479kcal, 塩分 2.6g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)行事食	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	おでん	鶏肉と野菜カレー煮	ぶり照焼	ハンバーグトマトソース	あじ蒲焼
枝豆腐、チンゲン菜煮	焼き茄子	豆腐のきのこあんかけ	冬瓜、枝豆煮	ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	枝豆白半と白菜煮
かぼちゃ煮	春雨サラダ	春菊ゆずあえ	菜の花からしあえ	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーピーナッツあ	ポテトサラダ
大根青じそあえ	小松菜わさびあえ	大学芋	きゅうり、にんじん酢物	切干し大根甘酢あえ	もずく酢	黒豆
えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	キャベツの味噌汁	わかめの味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	大根の味噌汁	青菜の味噌汁
デザートアロエ	ハネジューメロン	りんご缶	ぶどう	びわ	デザートアロエ	オレンジ
536kcal, 塩分 3.6g	508kcal, 塩分 2.9g	552kcal, 塩分 3.1g	512kcal, 塩分 2.9g	594kcal, 塩分 2.6g	528kcal, 塩分 2.3g	537kcal, 塩分 3.1g

