

# 献立予定表

平成29年 11月

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		エビフリッターチリソース	豆腐ハンバーグ	ぶり照焼	白身魚唐揚げ甘酢あんかけ
		豆腐のきのこあんかけ	若竹煮	肉団子甘酢炒め	大根、油揚げ煮
		金時豆	菜の花わさびあえ	わらび、油揚げ煮	ほうれん草白和え
		チンゲン菜ごまあえ	おくら、長芋おかかあえ	春菊ゆずあえ	いんげん生姜あえ
		大根の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	なめこの味噌汁	えのき味噌汁
		みかん缶	マンゴ	オレンジ	白桃
		536kcal, 塩分 2.4g	509kcal, 塩分 3.0g	589kcal, 塩分 3.0g	536kcal, 塩分 2.6g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
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ース	とんかつ	かぼちゃしゅうまい
じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	ふろふき大根	えび団子と白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
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
アスパラナムル	れんこん金平	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
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
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
507kcal, 塩分 3.3g	534kcal, 塩分 3.3g	515kcal, 塩分 3.0g	557kcal, 塩分 2.5g	548kcal, 塩分 2.5g	530kcal, 塩分 3.1g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	エビフライ	おでん	鶏肉と野菜カレー煮	白身魚和風野菜あんかけ	ハンバーグトマトソース
枝豆腐、チンゲン菜煮	茄子トマト煮	ほうれん草玉子とじ	冬瓜、枝豆煮	大根、ツナ煮	スクランブルエッグ
かぼちゃ煮	春雨サラダ	たけのこシュウマイ	菜の花からしあえ	春雨中華あえ	ブロッコリーピーナッツあえ
大根青じそあえ	ほうれん草ソテー	大学芋	きゅうり、にんじん酢物	キャベツゆずサラダ	もずく酢
えのきの味噌汁	キャベツスープ	わかめ、麩の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	大根の味噌汁
デザートアロエ	ハネジュー	りんご缶	ぶどう	みかん缶	デザートアロエ
524kcal, 塩分 3.5g	501kcal, 塩分 3.3g	546kcal, 塩分 3.4g	536kcal, 塩分 3.3g	473kcal, 塩分 2.7g	535kcal, 塩分 2.3g

20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	黒メバル照焼	さんま梅煮	肉だんごとキャベツ和風煮
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	厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮
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	金平ごぼう	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ
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、大葉甘酢	白菜おかかポン酢
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐
517kcal, 塩分 2.5g	542kcal, 塩分 2.6g	549kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	549kcal, 塩分 2.5g	526kcal, 塩分 3.0g
27日 (月)	28日 (火)	29日(水)	30日(木)		
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
さばおろし煮	クリームコロッケ	ホッケ塩焼	牛肉チンジャオ炒め		
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	れんこんそぼろ煮	ジャーマンポテト	焼き茄子		
白菜とわかめ酢物	きのこソテー	細切り昆布煮	春雨サラダ		
ポテトサラダ	ほうれん草おひたし	カニ、キャベツサラダ	小松菜わさびあえ		
キャベツの味噌汁	白菜、油揚げ味噌汁	なめこの味噌汁	しめじの味噌汁		
みかん缶	マンゴ	ハネジュー	ぶどう		
521kcal, 塩分 2.9g	514kcal, 塩分 2.7g	529kcal, 塩分 3.5g	480kcal, 塩分 3.5g		

\* 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。