

献立予定表

平成30年 11月

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			ご飯	ご飯	ご飯
			ぶり照焼	豆腐ハンバーグ	白身魚唐揚甘酢あんかけ
			若竹煮	肉団子甘酢炒め	大根、油揚げ煮
			菜の花白和え	おくら、長芋おかかあえ	ほうれん草おかかあえ
			わらびおかかあえ	春菊ゆずあえ	いんげん生姜あえ
			赤だし(白菜、油揚)	なめこの味噌汁	えのき味噌汁
			マンゴ	オレンジ	白桃
			514kcal, 塩分 2.7g	557kcal, 塩分 3.2g	535kcal, 塩分 2.6g
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚煮つけ	鮭ゆず味噌焼	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	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	豆腐きのこあんかけ	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	金時豆	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	切り干し大根甘酢あえ	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	わかめ、麩吸物	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	りんご缶	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐
503kcal, 塩分 3.1g	534kcal, 塩分 3.3g	514kcal, 塩分 3.2g	557kcal, 塩分 2.5g	548kcal, 塩分 2.5g	530kcal, 塩分 3.0g
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフライ	ポトフ	ハンバーグ照焼	鶏肉と野菜カレー煮	白身魚和風野菜あんかけ	おでん
茄子トマト煮	枝豆腐、チンゲン菜煮	スクランブルエッグ	冬瓜、枝豆煮	大根、ツナ煮	ほうれん草玉子とじ
春雨サラダ	かぼちゃ煮	ブロッコリーピーナッツあえ	菜の花からしあえ	春雨中華あえ	たけのこシュウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	しらすの酢物	きゅうり、にんじん酢物	キャベツゆずサラダ	大学芋
キャベツスープ	えのきの味噌汁	大根の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	わかめ、麩の味噌汁
ハネジュー	デザートアロエ	キウイフルーツ	ぶどう	みかん缶	りんご缶
501kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	535kcal, 塩分 2.5g	536kcal, 塩分 3.3g	473kcal, 塩分 2.7g	547kcal, 塩分 3.4g

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24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	さわら梅煮	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 2.8g	549kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	470kcal, 塩分 2.4g	527kcal, 塩分 3.0g
26日 (月)	27日 (火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
ご飯	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	カレイ照焼	
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	茄子のミートソース	
白菜とわかめ酢物	きのこソテー	細切り昆布煮	ひじきサラダ	ひじき煮	
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	いんげんごまあえ	
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	赤だし(えのき、わかめ)	
みかん缶	マンゴ	ハネジュ	ぶどう	杏仁豆腐	
521kcal, 塩分 2.8g	515kcal, 塩分 2.7g	529kcal, 塩分 3.5g	488kcal, 塩分 2.5g	462kcal, 塩分 2.9g	

* 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。