献 立 予 定 表　　2023年　11月

		1日 （水）	2日 （木）	3日 （金）	4日 （土）
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		チキンソテーレモン風味	ぶり生姜煮	エビカツ	かぼちゃしゅうまい
		えび団子と白菜煮	若竹煮	茄子トマト煮	ごぼうの玉子とじ
		うの花炒り煮	菜の花白和え	春雨サラダ	じゃがいも、にんじん煮
		きゅうり、わかめ酢物	白菜おかかポン酢	ほうれん草ソテー	マカロニサラダ
		大根の味噌汁	赤だし（豆腐、油揚）	キャベツスープ	豆腐の味噌汁
		フルーツみつ豆	ぶどう	白桃	杏仁豆腐
		557kcal，塩分 2.5g	526kcal，塩分 2.7g	515kcal，塩分 3.3g	557kcal，塩分 3.0g
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
メンチカツ	ポ ト フ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	鮭ゆず味噌焼	おでん
茄子の生姜煮	枝豆豆腐、チンゲン菜煮	冬瓜、枝豆煮	ウインナー、チンゲン菜クリーム煮	大根、ちくわ煮	ほうれん草玉子とじ
ブロッコリーサラダ	かぼちゃ煮	菜の花からしあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	じゃが芋甘煮	たけのこシュウマイ
れんこん煮	大根青じそあえ	豆腐サラダ	しらすの酢物	れんこん金平	うぐいす豆
豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	白菜の味噌汁	わかめ、麩の味噌汁
西洋ナシ	デザートアロエ	ぶどう	キウイフルーツ	黄桃	りんご缶
528kcal，塩分 2.6g	524kcal，塩分 3.5g	555kcal，塩分 3.3g	554kcal，塩分 3.1g	486kcal，塩分 3.4g	513kcal，塩分 3.7g
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
鶏肉唐揚げ	豚肉チリソース炒め	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
大根、ツナ煮	白菜、エビくず煮	いわし団子、小松菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	焼きそば
スパゲッティナポリ	菜の花おひたし	ブロッコリー、ツナサラダ	きのこソテー	春菊わさびあえ	切干し煮
キャベツゆずサラダ	昆布豆	もやし、わかめごま酢	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
赤だし（白菜、油揚）	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
みかん缶	オレンジ	キウイフルーツ	りんご缶	甘夏	杏仁豆腐
615kcal，塩分 3.2g	535kcal，塩分 2.5g	575kcal，塩分 2.8g	495kcal，塩分 3.1g	470kcal，塩分 2.4g	609kcal，塩分 3.5g

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
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	あじ竜田揚げ	赤魚煮つけ
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	茄子生姜煮	鶏ごぼう	じゃが芋、ツナ煮
ほうれん草おひたし	きんぴらごぼう	細切り昆布煮	ひじきサラダ	ほうれん草ごまあえ	フルーツなます
ポテトサラダ	白菜とわかめ酢物	カニ、キャベツサラダ	春菊わさびあえ	わかめ生姜酢あえ	ピーマン味噌炒め
キャベツの味噌汁	大根、油揚げ味噌汁	なめこの味噌汁	しめじの味噌汁	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁
みかん缶	マンゴ	黄桃	ぶどう	杏仁豆腐	西洋ナシ
526kcal，塩分 3.0g	525kcal，塩分 2.5g	542kcal，塩分 3.5g	505kcal，塩分 2.3g	585kcal，塩分 2.8g	537kcal，塩分 3.1g
27日 （月）	28日 （火）	29日 （水）	30日 （木）		
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
黄金カレイ煮つけ	ハンバーグトマトソース	イカフライ	ミートコロッケ		
五目煮	えび団子、チンゲン菜煮	ささみときゅうり梅和え	じゃが芋土佐煮		
小松菜白和え	マカロニサラダ	冬瓜ひすい煮	チンゲン菜、しめじ和え物		
きゅうり、カニ酢物	もやし塩こぶあえ	カリフラワーサラダ	ブロッコリーサラダ		
豆腐の味噌汁	赤だし（えのき、わかめ）	大根の味噌汁	白菜の味噌汁		
白桃	オレンジ	デザートアロエ	りんご缶		
480kcal，塩分 2.9g	511kcal，塩分 3.2g	490kcal，塩分 2.0g	514kcal，塩分 2.5g		

＊ 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。

㈱さいわいトータルフードサービス