

11月の献立表

| 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | |
|----|-------------------|----|----------------|----|-----------------|----|-----------------|----|---------------|
| 1 | 海鮮塩炒め | 1 | 豚キムチ炒め | 1 | えびクリームコロッケ | 1 | 牛肉とインゲンの炒め物 | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | ミニロールキャベツのトマト煮 | 1 | ホワイトマカロニサラダ | 1 | さつま芋のレモン煮 | 1 | シューマイ(グリーンピース付) | 1 | タラモサラダ |
| 月 | じゃが芋と椎茸の煮物 | 月 | 野菜の柚子胡椒炒め | 月 | 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ | 月 | 豆腐の和風煮 | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 1 | 切干大根と小松菜の煮物 | 7 | 大根とひじきの旨煮 | 5 | 切干ゆず風味 | 2 | 大根とカニカマの生姜酢和え | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 208kcal | 日 | エネルギー 253kcal | 日 | エネルギー 345kcal | 日 | エネルギー 224kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 土 | 塩分 1.6g | 土 | 塩分 1.2g | 土 | 塩分 1.4g | 土 | 塩分 1.8g | 土 | 塩分 2.2g |
| 1 | アジの味噌煮 | 1 | 和風ハンバーグ | 1 | 鮭の塩焼き | 1 | 焼肉丼風 | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | マカロニマリネサラダ | 1 | 揚げ出し豆腐 | 1 | 白花豆煮 | 1 | ほうれん草の菜種和え | 1 | タラモサラダ |
| 月 | 田舎煮 | 月 | 野菜炒め | 月 | 彩り炒り豆腐 | 月 | 枝豆の白和え | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 2 | 一夜漬(白菜・昆布) | 8 | 小松菜の柚子和え | 7 | 青菜と干しエビの炒め物 | 2 | ワカメとカニカマのゴマ風味 | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 288kcal | 日 | エネルギー 254kcal | 日 | エネルギー 237kcal | 日 | エネルギー 234kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 土 | 塩分 2.5g | 土 | 塩分 2.1g | 土 | 塩分 1.1g | 土 | 塩分 0.8g | 土 | エネルギー 219kcal |
| 1 | 青椒肉絲 | 1 | マグロの赤味噌焼き | 1 | 豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め | 1 | アジの塩焼き | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | ジャンボシューマイ | 1 | 南瓜煮 | 1 | キャベツとツナのレモン酢和え | 1 | 芋餡かけ | 1 | タラモサラダ |
| 月 | あさりと玉葱のんにく醤油 | 月 | 鶏肉入り大豆含め煮 | 月 | 烏賊そばろあんかけ | 月 | 肉詰め蓮根フライ | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 3 | 小松菜の菜種和え | 9 | ブロッコリーと人参のソテー | 8 | 小松菜のおかか和え | 4 | 小松菜の胡麻和え | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 241kcal | 日 | エネルギー 211kcal | 日 | エネルギー 242kcal | 日 | エネルギー 266kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 月 | 塩分 1.5g | 月 | 塩分 1.6g | 火 | 塩分 1.5g | 火 | 塩分 1.4g | 月 | エネルギー 219kcal |
| 1 | あんこうの生姜炒め | 1 | 蓮根と鶏肉のカレー煮 | 1 | いわし梅しそフライ | 1 | 牛肉と野菜のオイスター炒め | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | 杏仁豆腐 | 1 | 里芋の煮ころがし | 1 | 鮎と櫻のさつと煮 | 1 | 王しエビと小松菜の中華風 | 1 | タラモサラダ |
| 月 | 大根と人参のそばろ煮 | 月 | 海老とほうれん草の玉子とじ | 月 | 野菜入りトマトビーンズ | 月 | おでん風煮物 | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 4 | 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) | 0 | 紅白野菜の甘酢和え | 9 | ほうれん草の白和え | 5 | ワカメの土佐酢和え | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 198kcal | 日 | エネルギー 235kcal | 日 | エネルギー 338kcal | 日 | エネルギー 220kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 火 | 塩分 1.9g | 火 | 塩分 1.4g | 水 | 塩分 1.7g | 水 | 塩分 1.3g | 日 | エネルギー 219kcal |
| 1 | 豚すき | 1 | カレーのみぞれ煮 | 1 | 韓国風焼肉炒め | 1 | ブリのごま風味焼き | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | さつま芋の彩煮 | 1 | じゃが芋のシャキシャキサラダ | 1 | 肉詰めいなり | 1 | 里芋のクルミ味噌餡かけ | 1 | タラモサラダ |
| 月 | いかと高野豆腐のガーリック風味 | 月 | ナスとイタリア野菜の塩炒め | 月 | 鮭じゃが煮 | 月 | 大根と豚肉の煮物 | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 5 | 大根とウィンナーのレモン酢和え | 1 | ほうれん草のごま和え | 0 | 小松菜の磯辺和え | 6 | 南瓜のクリーミーサラダ | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 208kcal | 日 | エネルギー 328kcal | 日 | エネルギー 235kcal | 日 | エネルギー 244kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 水 | 塩分 1.7g | 水 | 塩分 1.3g | 木 | 塩分 1.3g | 木 | 塩分 2.1g | 日 | エネルギー 219kcal |
| 1 | サワラの西京焼き | 1 | 鶏肉の山賊焼き | 1 | カレーのチーズ焼き | 1 | 豚の生姜焼き | 1 | カレーの幽庵焼き |
| 1 | 長芋とアスパラのお浸し | 1 | 小松菜の辛子和え | 1 | フルーツポンチ | 1 | インゲンのピーナッツ和え | 1 | タラモサラダ |
| 月 | 肉野菜炒め | 月 | あさりと玉葱のワイン蒸し | 月 | 野菜のバジル炒め | 月 | チーズオムレツ | 月 | チャーシュー野菜炒め |
| 6 | うずら豆 | 2 | 蓮根の胡麻和え | 1 | きのこことベーコンのソテー | 7 | 白菜の浅漬け | 9 | 油揚げとこんにゃくの白和え |
| 日 | エネルギー 289kcal | 日 | エネルギー 223kcal | 日 | エネルギー 344kcal | 日 | エネルギー 316kcal | 日 | エネルギー 219kcal |
| 木 | 塩分 2.1g | 木 | 塩分 1.0g | 金 | 塩分 1.2g | 金 | 塩分 1.9g | 日 | エネルギー 219kcal |