

11月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
11月1日	洋風ロールキャベツ (トマトソース)	カレーのムニエル オニオンソース	豚肉の生姜焼き	白身魚の天ぷら	青椒肉絲
11月1日	油揚げの玉子とじ	しっとり卵の花	ビーマンとナスの炒め物	白菜の炒め漬け	栗ぜんざい
11月8日	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	根菜のカボナータ風	チーズオムレツ	海鮮ビーフン炒め	おでん風煮物
水	インゲンの利休和え エネルギー 215kcal 塩分 1.9g	ほうれん草のバターソテー エネルギー 170kcal 塩分 2.4g	山菜煮 エネルギー 208kcal 塩分 1.4g	チンゲン菜のツナ和え エネルギー 193kcal 塩分 2.6g	中華風もやし炒め エネルギー 198kcal 塩分 1.9g
11月2日	あさりの深川煮 (井)	煮込みハンバーグ	鮭の醤油幽庵焼き	チキン南蛮	赤魚の煮付け
11月2日	さつま芋の甘露煮	厚揚げのかか煮	きのこのおひたし	じゃが芋と牛蒡の塩さんびら	人参と玉子の炊き合わせ
11月9日	きのこことちくわの和風ソテー	筍と玉子の中華風炒め	大根と鶏もも肉の旨煮	大根と椎茸の煮物	ポークビーンズ
木	エネソウ エネルギー 228kcal 塩分 2.5g	オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	タマゴサラダ エネルギー 202kcal 塩分 1.6g	干しエビと小松菜の中華風 エネルギー 226kcal 塩分 2.0g	チンゲン菜のソテー エネルギー 162kcal 塩分 1.4g
11月1日	ミートオムレツ	あんこうと木の子の四川風炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鮭の粕漬焼き	
11月1日	オクラとコーンのおろし和え	三角しのだ	インゲンとさつま揚げの金平	ほうれん草の柚子和え	
11月3日	キャベツと鶏肉の中華炒め	ポークチャップ	イカと野菜の煮物	豚バラ肉と根菜の味噌煮	
金	うずら豆 エネルギー 145kcal 塩分 1.9g	白菜の生姜和え エネルギー 304kcal 塩分 1.8g	ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 148kcal 塩分 1.7g	さつま芋サラダ エネルギー 254kcal 塩分 1.6g	
11月1日	ブリの生姜煮	豚キムチ	サワラの煮付け	すき焼き風煮	
11月4日	小松菜とタコのにんにく和え	ビーマンと竹の子の炒め物	干しエビとほうれん草の炒めもの	山芋のガーリック炒め	
11月4日	味噌田楽	高野豆腐のがめ煮	牛肉と根菜の煮物	鳥賊そばろあんかけ	
11月4日	大豆サラダ エネルギー 249kcal 塩分 2.6g	三色豆(白・緑・赤) エネルギー 189kcal 塩分 1.3g	お豆の甘煮 エネルギー 235kcal 塩分 1.8g	青菜のナムル エネルギー 219kcal 塩分 1.6g	
11月1日	チキンカツ	赤魚の塩麹焼き	豚しゃぶ	あんこうのあっさり煮付け	
11月5日	ワカメの酢の物	小松菜のベーコン和え	りびんパスタのトマトソテー	ネギ入りだし巻き玉子	
11月5日	野菜の味噌炒め	炒り鶏	茄子と厚揚げの照り炒め	野菜炒め	
11月5日	フルーツ寒天 エネルギー 253kcal 塩分 2.0g	さやら蒟風 エネルギー 178kcal 塩分 2.2g	切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 269kcal 塩分 1.9g	高野豆腐と牛蒡の中華風 エネルギー 173kcal 塩分 2.3g	
11月6日	サバの甘酢あん風	ホイコーロー	黒メバルの彩り中華ソース	焼き餃子	
11月6日	ひじき煮	マッシュサラダ	高野の炊き合わせ	コーン春雨サラダ	
11月6日	大根と豚肉の煮物	牛肉入り野菜の甘辛煮	南瓜と豚肉の塩煮	ラタトゥイユ	
11月6日	枝豆の白和え エネルギー 288kcal 塩分 1.6g	オクラと湯葉の煮浸し エネルギー 216kcal 塩分 1.2g	磯わかめ エネルギー 190kcal 塩分 2.7g	オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 250kcal 塩分 2.3g	
11月7日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	海老ときこの玉子とじ(井)	ハッシュドビーフ	シルバーのムニエル トマトソース	
11月7日	フルーツポンチ	芋餡かけ	マカロニサラダ	緑ビーマンソテー	
11月7日	じゃが芋と椎茸の煮物	つきこんのおかか煮 エネルギー 122kcal 塩分 1.9g	イカと大根の炒め煮	青梗菜と干しエビの塩炒め	
11月7日	小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 207kcal 塩分 1.5g		二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 240kcal 塩分 1.7g	鶏じゃが	
11月7日				大豆のオリーブ炒め エネルギー 215kcal 塩分 1.9g	