

11月の献立表

昼食		昼食	
1 1 1 1 日 日	タラの幽庵焼き ピーンズサラダ 肉野菜炒め ほうれん草の煮浸し エネルギー 182kcal 塩分 2.3g	1 月 8 日	豚肉とゴボウの生姜煮 さつま芋サラダ 豆腐の焼肉包み 青菜炒め エネルギー 330kcal 塩分 1.7g
1 1 月 2 日	男爵和風酢豚 厚揚げのオランダ煮 穴子と竹輪の柳川風 大根とカニカマの生姜酢和え エネルギー 182kcal 塩分 2.4g	1 月 9 日	穴子の玉子とじ井風 枝豆とカニカマの煮物 麩チャンブルー 長芋の梅和え エネルギー 270kcal 塩分 2.5g
1 1 月 3 日	赤魚の塩麹焼き チンゲン菜ともやしのナムル マーボー豆腐 うずら豆 エネルギー 156kcal 塩分 1.7g	1 月 10 日	韓国風焼肉炒め ジャーマンポテト 高野豆腐のがめ煮 若竹煮 エネルギー 213kcal 塩分 1.9g
1 1 月 4 日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 三角しのだ 鮭じゃが煮 ほうれん草の菜種和え エネルギー 212kcal 塩分 2.5g	1 月 11 日	白身魚の西京焼き 五目ひじき インゲンと豚ひき肉炒め ズッキーニのみぞれしそ風味 エネルギー 213kcal 塩分 2.5g
1 1 月 5 日	白身魚の天ぷら 蒸し鶏と茄子の味噌和え 田舎煮 和風りぼんパスタ エネルギー 187kcal 塩分 2.6g	1 月 12 日	豆乳のロールキャベツ 大根とウインナーのレモン酢和え ナスとイタリア野菜の塩炒め 小松菜のおかか和え エネルギー 188kcal 塩分 2.5g
1 1 月 6 日	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味) 南瓜のクリニミニサラダ 野菜のバジル炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 177kcal 塩分 1.8g	1 月 13 日	まぐろハンバーグ カニ風味サラダ 野菜の柚子胡椒炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 238kcal 塩分 2.6g
1 1 月 7 日	サバの照焼き 南瓜と枝豆の煮物 ほうれん草と豆腐の玉子とじ 春雨の酢の物 エネルギー 264kcal 塩分 2.3g	1 月 14 日	鶏肉の山賊焼き ホワイトマカロニサラダ がんもの含め煮 二色和え エネルギー 228kcal 塩分 1.7g

昼食		昼食	
1 1 月 1 日	あんこうの生姜炒め きくらげの酢の物 肉じゃが 小松菜の柚子和え エネルギー 204kcal 塩分 2.7g	1 月 2 日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め じゃがバター 筑前煮 いんげんの利休和え エネルギー 181kcal 塩分 1.8g
1 1 月 6 日	ブリのおろし煮 里芋の煮ころがし チャーシュー野菜炒め ほうれん草の鰯和え エネルギー 170kcal 塩分 2.6g	1 月 3 日	八宝菜 南瓜のそぼろ煮 味噌田楽 ひじきと豆のサラダ エネルギー 181kcal 塩分 2.4g
1 1 月 7 日	サバの味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 野菜炒め ひじき煮 エネルギー 282kcal 塩分 1.9g	1 月 4 日	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 湯野菜サラダ 豆腐のチャンブルー 牛蒡の当座煮 エネルギー 208kcal 塩分 2.7g
1 1 月 8 日	油淋鶏 がんものかぶら蒸し風 洋風けんちん煮 小松菜とタコのにんにく和え エネルギー 312kcal 塩分 2.5g	1 月 5 日	ホキの粕焼き ピーマンと竹の子の炒め物 大根と鶏もも肉の旨煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 172kcal 塩分 1.3g
1 1 月 9 日	カレイの生姜煮 高野の炊き合わせ 親子煮 大豆大根 エネルギー 195kcal 塩分 2.5g	1 月 6 日	豚すき じゃが芋の梅おかか イカと大根の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 184kcal 塩分 1.9g
1 1 月 10 日	鶏肉とナッツのチリソース マカロニサラダ 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 青菜ときこのオリーブ蒸し エネルギー 270kcal 塩分 2.4g	1 月 7 日	サバのおろし煮 フルーツポンチ けんちん煮 チンゲン菜の辛子和え エネルギー 239kcal 塩分 1.8g
1 1 月 11 日	鮭の味噌幽庵焼き 蕪根の玉子とじ 南瓜のいとこ煮(45g) ワカメの青ジソサラダ エネルギー 235kcal 塩分 1.8g	1 月 8 日	青椒肉絲 野菜入りだし巻き玉子 餃子のかに風あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 199kcal 塩分 2.3g

昼食	
1 1 月 9 日	鮭の塩焼き さつま芋とレーズンの煮物 カレー風味ソテー ほうれん草のごま和え エネルギー 241kcal 塩分 2.4g
1 1 月 10 日	豚肉と玉葱の味噌炒め 里芋のそぼろあんかけ イカと野菜の煮物 小松菜の磯辺和え エネルギー 157kcal 塩分 1.9g