

11月の献立表

朝食		朝食	
11月1日	赤魚の塩焼き	11月8日	照焼ハンバーグ
11月1日	ピーマンとナスの炒め物	11月8日	ほうれん草の鰯和え
11月1日	豚きんぴら	11月8日	野菜のバジル炒め
11月1日	切干大根と小松菜の煮物	11月8日	ひじきと大豆の煮物
火	エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 195kcal 塩分 2.3g
11月2日	テキンステーキ(おろしポン酢)	11月9日	サバのみりん干し焼き
11月2日	竹の子と人参のおかか煮	11月9日	春雨の酢の物
11月2日	肉野菜炒め	11月9日	厚揚げの五目あんかけ
11月2日	ニラ玉	11月9日	テンゲン菜ともやしのナムル
水	エネルギー 187kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 296kcal 塩分 2.2g
11月3日	サバのもろみ焼き	11月10日	テキンオムレツ
11月3日	特製シューマイ	11月10日	フルーツ寒天
11月3日	田舎煮	11月10日	ホタテと青菜の刻み炒め
11月3日	干しエビとほうれん草の炒めもの	11月10日	ごぼうサラダ
木	エネルギー 302kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 188kcal 塩分 2.0g
11月4日	豚肉の味噌煮込み	11月11日	タラのバジル風味焼き
11月4日	栗ぜんざい	11月11日	マカロニマリネサラダ
11月4日	はんぺんの玉子とじ	11月11日	テキンクリームシチュー
11月4日	ゆず大根	11月11日	ほうれん草と湯葉の煮浸し
金	エネルギー 263kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 221kcal 塩分 1.9g
11月5日	カレイのムニエル デミグラスソース	11月12日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め
11月5日	マカロニサラダ	11月12日	さつまいもサラダ
11月5日	大根と鶏もも肉の旨煮	11月12日	豆腐の焼肉包み
11月5日	小松菜の辛子和え	11月12日	小松菜の菜種和え
土	エネルギー 210kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 259kcal 塩分 1.4g
11月6日	若鶏の利休焼き	11月13日	鮭の粕漬焼き
11月6日	タマゴサラダ	11月13日	温野菜サラダ
11月6日	海鮮ビーフン炒め	11月13日	豚バラ肉と根菜の味噌煮
11月6日	ほうれん草の煮浸し	11月13日	キャベツのごま酢和え
日	エネルギー 215kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 185kcal 塩分 1.7g
11月7日	白身魚のかに風あんかけ	11月14日	牛しぐれ煮
11月7日	サウザンサラダ	11月14日	大根なます
11月7日	豆腐のチャンプルー	11月14日	ほうれん草と豆腐の玉子とじ
11月7日	黒豆	11月14日	五目ひじき
月	エネルギー 203kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 190kcal 塩分 1.9g

朝食		朝食	
11月5日	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース	11月15日	豚キムチ炒め
11月5日	蒸し鶏のネギソース	11月15日	大豆サラダ
11月5日	緑黄色野菜のポトフ風	11月15日	穴子と竹輪の柳川風
11月5日	テンゲン菜とコーンの中華炒め	11月15日	小松菜と油揚げの煮浸し
火	エネルギー 204kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 224kcal 塩分 2.3g
11月6日	豆乳のロールキャベツ	11月16日	鮭の塩焼き
11月6日	じゃが芋のシャキシャキサラダ	11月16日	さつまいも煮しめ
11月6日	ナスとイタリア野菜の塩炒め	11月16日	豚肉の炒め煮
11月6日	小松菜と穴子の煮浸し	11月16日	ほうれん草のバターソテー
水	エネルギー 251kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 195kcal 塩分 2.3g
11月7日	あさりの深川煮	11月17日	豚しゃぶ
11月7日	大根の甘酢漬け	11月17日	三角しのだ
11月7日	黒羊の煮ころがし	11月17日	イカと野菜の煮物
11月7日	枝豆の白和え	11月17日	ほうれん草の磯辺和え
木	エネルギー 220kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 218kcal 塩分 2.2g
11月8日	豚の生姜焼き	11月18日	海老ときこの玉子とじ
11月8日	小松菜とタコのにんにく和え	11月18日	芋館かけ
11月8日	餃子のかに風あんかけ	11月18日	ほうれん草のおひたし
11月8日	竹の子のピリ辛炒め	11月18日	枝豆のおかか和え
金	エネルギー 192kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 142kcal 塩分 1.7g
11月9日	海鮮塩炒め	11月19日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め
11月9日	小松菜と湯葉の煮浸し	11月19日	きんぴらごぼう
11月9日	南瓜のほっこり煮	11月19日	鮭じゃが煮
11月9日	えのきのおろし和え	11月19日	大根とカニカマの煮物
土	エネルギー 151kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 183kcal 塩分 1.8g
11月10日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	11月20日	あんこうと木の子の四川風炒め
11月10日	野菜入りだし巻き玉子	11月20日	タラモサラダ
11月10日	高野豆腐のがめ煮	11月20日	小松菜と牛肉の煮物
11月10日	白菜の柚子和え	11月20日	一夜漬(大根・昆布)
日	エネルギー 217kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 287kcal 塩分 2.2g
11月11日	サバの甘酢あん風	11月21日	ブルコギ
11月11日	煮物の昆布	11月21日	杏仁豆腐
11月11日	じゃが芋と椎茸の煮物	11月21日	まが玉豆腐の青菜煮
11月11日	牛蒡の胡麻酢和え	11月21日	ピーマンと竹の子の炒め物
月	エネルギー 254kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 291kcal 塩分 1.7g

朝食	
11月20日	サバの煮付け
11月20日	ワカメの明太子和え
11月20日	ピーマン炒め
11月20日	ズッキーニのみぞれしそ風味
火	エネルギー 251kcal 塩分 2.0g
11月21日	豚肉とゴボウの生姜煮
11月21日	ナスのトマトソース
11月21日	山羊とホタテの柚子風味
11月21日	甘酢蓮根
水	エネルギー 230kcal 塩分 1.7g