

# 11月の献立表

昼食		昼食	
11月1日	ブリの西京焼き エネルギー 258kcal 塩分 1.5g	11月8日	野菜と豚肉のカレー炒め エネルギー 188kcal 塩分 2.2g
11月1日	豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル エネルギー 197kcal 塩分 2.0g	11月9日	さばのみりん干し焼き 蒸し鶏のネギソース 大根と椎茸の煮物 うずら豆 エネルギー 248kcal 塩分 1.4g
11月1日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 113kcal 塩分 2.7g	11月10日	牛肉と野菜のオイスター炒め 南瓜煮 鶏じゃが 大根とウインナーのレモン酢和え エネルギー 272kcal 塩分 1.9g
11月1日	ハッシュドビーフ りぼんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の蒸オリーブ入 エネルギー 243kcal 塩分 2.2g	11月11日	えびクリームコロッケ さつま芋の彩煮 炒り豆腐 茄子のサレレノ風 エネルギー 317kcal 塩分 1.5g
11月1日	あさりの深川煮(井) 温野菜サラダ インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 255kcal 塩分 3.4g	11月12日	鶏の唐揚げ マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 277kcal 塩分 1.9g
11月1日	牛しぐれ煮 海老シューマイ 茄子とこんにゃくの煮浸し ゆず大根 エネルギー 171kcal 塩分 2.0g	11月13日	赤魚の塩麹焼き ネギ入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 五目ひじき エネルギー 182kcal 塩分 1.7g
11月1日	赤魚の煮付け だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 234kcal 塩分 1.6g	11月14日	男爵和風酢豚 白菜の炒め漬け ピーマン炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 174kcal 塩分 1.6g

昼食		昼食	
11月1日	鮭の醤油幽庵焼き 海老ポテトサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 239kcal 塩分 2.1g	11月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え エネルギー 190kcal 塩分 2.9g
11月1日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー エネルギー 221kcal 塩分 1.7g	11月2日	家常豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ りんごのコンポート エネルギー 193kcal 塩分 2.8g
11月1日	さばの甘酢あん風 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の炒め物 えのきのおろし和え エネルギー 255kcal 塩分 1.4g	11月2日	牛肉とインゲンの炒め物 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕 山菜煮 エネルギー 188kcal 塩分 1.6g
11月1日	鶏のスパイス炒め 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ あさりと野菜の煮物 筍と山菜のさんびら風 エネルギー 184kcal 塩分 2.1g	11月2日	つくば鶏の松風焼き 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ エネルギー 194kcal 塩分 3.6g
11月1日	あじメンチカツ さつまいも煮 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのことハムのソテー エネルギー 292kcal 塩分 1.4g	11月2日	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 200kcal 塩分 2.0g
11月1日	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 280kcal 塩分 1.8g	11月2日	海鮮チリソース炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 きくらげの酢の物 エネルギー 221kcal 塩分 2.5g
11月1日	ブリのおろし煮 ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 258kcal 塩分 1.4g	11月2日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 206kcal 塩分 1.5g

昼食	
11月2日	海老としめじの玉子とじ(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 116kcal 塩分 2.7g
11月3日	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 217kcal 塩分 1.5g