

# 11月の献立表

昼食		昼食	
11月1日	肉豆腐	11月1日	サバの塩焼き
11月1日	いかと紅生姜の海苔巻き	11月8日	カニ風味サラダ
11月1日	カレー風味ソテー	11月8日	筑前煮
金	付け合せ	金	付け合せ
	エネルギー 269kcal	金	エネルギー 281kcal
	塩分 2.8g		塩分 2.7g
11月2日	赤魚の煮付け	11月1日	男爵和風酢豚
11月2日	ほうれん草の辛子和え	11月9日	栗ぜんざい
11月2日	野菜のごま味噌煮	11月9日	鶏豆腐
土	付け合せ	土	付け合せ
	エネルギー 236kcal	土	エネルギー 196kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.4g
11月3日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	11月1日	ブリの生姜煮
11月3日	味噌風味きんぴらごぼう	11月10日	箱の土佐煮
11月3日	親子煮	11月10日	大根と豚肉の煮物
日	付け合せ	日	付け合せ
	エネルギー 229kcal	日	エネルギー 202kcal
	塩分 2.3g		塩分 2.0g
11月4日	あさりの深川煮(井)	11月1日	豚肉のジンギスカン風
11月4日	五目野菜の甘酢和え	11月1日	ミックスビーンズ
11月4日	付け合せ	11月1日	鶏団子の炊き合わせ
11月4日	付け合せ	11月1日	付け合せ
月	エネルギー 169kcal	月	エネルギー 224kcal
	塩分 2.5g		塩分 2.4g
11月5日	炭火焼チキン(醤油ソース)	11月1日	ほうれん草オムレツ
11月5日	温野菜サラダ	11月2日	インゲンのピーナッツ和え
11月5日	茄子とオクラのトマトソース煮	11月2日	マーボー春雨
火	付け合せ	火	付け合せ
	エネルギー 157kcal	火	エネルギー 143kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.6g
11月6日	エビチリ	11月1日	ハッシュドビーフ
11月6日	ジャンボシューマイ	11月1日	ツナのあつさり煮
11月6日	マーボー豆腐	11月3日	ミモザ風はんぺん温サラダ
11月6日	付け合せ	11月3日	付け合せ
水	エネルギー 198kcal	水	エネルギー 204kcal
	塩分 2.3g		塩分 2.2g
11月7日	韓国風焼肉炒め	11月1日	豆乳のロールキャベツ
11月7日	大根とカニカマの生姜炒め	11月4日	ひじきと豆のサラダ
11月7日	肉じゃがカレー風味	11月4日	海老の和風玉子とじ
11月7日	付け合せ	11月4日	付け合せ
木	エネルギー 293kcal	木	エネルギー 169kcal
	塩分 2.4g		塩分 2.4g

昼食		昼食		昼食	
11月1日	ブルコギ	11月1日	ツナオムレツ	11月1日	鮭の粕漬け焼き
11月1日	白菜の生姜和え	11月2日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	11月2日	豆腐の煮やっこ
11月5日	豆腐の和風煮	11月2日	肉じゃが	11月2日	ハムと玉葱の玉子とじ
11月5日	付け合せ	11月2日	付け合せ	11月2日	付け合せ
金	エネルギー 184kcal	金	エネルギー 179kcal	金	エネルギー 195kcal
	塩分 2.1g		塩分 2.1g		塩分 1.5g
11月1日	サバのごま風味焼き	11月1日	味噌つくね	11月1日	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味)
11月1日	大豆マヨネーズのかばちゃサラダ	11月2日	ホワイトマカロニサラダ	11月3日	ふきの二杯酢
11月6日	糸コンと鶏肉の煮物	11月3日	茄子とこんにゃくの煮浸し	11月3日	イカと野菜の煮物
11月6日	付け合せ	11月3日	付け合せ	11月3日	付け合せ
土	エネルギー 295kcal	土	エネルギー 236kcal	土	エネルギー 155kcal
	塩分 2.3g		塩分 2.7g		塩分 2.5g
11月1日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	11月1日	赤魚の塩麹焼き		
11月1日	タコ団子フライ	11月2日	白菜の炒め漬け		
11月7日	あさりとほうれん草の玉子とじ	11月4日	ニラと豚肉の味噌炒め		
11月7日	付け合せ	11月4日	付け合せ		
日	エネルギー 216kcal	日	エネルギー 203kcal		
	塩分 2.8g		塩分 2.0g		
11月1日	サワラの煮付け	11月1日	コロッケ		
11月1日	切干大根煮	11月2日	切干大根の酢の物		
11月8日	チャブチエ	11月5日	ポークチャップ		
11月8日	付け合せ	11月5日	付け合せ		
月	エネルギー 190kcal	月	エネルギー 252kcal		
	塩分 1.8g		塩分 1.9g		
11月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	11月1日	アジの塩焼き		
11月1日	三色炒め煮	11月2日	箱の土佐煮		
11月9日	イカと大根の炒め煮	11月6日	野菜の柚子胡椒炒め		
11月9日	付け合せ	11月6日	付け合せ		
火	エネルギー 275kcal	火	エネルギー 177kcal		
	塩分 1.8g		塩分 2.1g		
11月1日	八宝菜	11月1日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)		
11月2日	マッシュサラダ	11月2日	温野菜サラダ		
11月2日	野菜のバジル炒め	11月7日	豆腐と春雨の旨煮		
11月2日	付け合せ	11月7日	付け合せ		
水	エネルギー 203kcal	水	エネルギー 158kcal		
	塩分 2.0g		塩分 2.7g		
11月1日	鶏のスパイス炒め	11月1日	チキンステーキ(醤油)		
11月2日	ビーンズサラダ	11月2日	ミニロールキャベツのトマト煮		
11月2日	はんぺんと野菜の田舎煮	11月8日	酢豚風炒め		
11月2日	付け合せ	11月8日	付け合せ		
木	エネルギー 182kcal	木	エネルギー 211kcal		
	塩分 2.4g		塩分 1.9g		