

11月の献立表

昼食		昼食	
1	コロッケ	1	若鶏の利休焼き
1	切干大根の酢の物	1	ネギ入りだし巻き玉子
1	ポークチャップ	8	野菜炒め
日	付け合わせ	日	付け合わせ
日	エネルギー 231kcal	日	エネルギー 217kcal
	塩分 1.8g		塩分 2.0g
1	チキンステーキ(醤油)	1	サバの照焼き
1	ジャーマンポテト	1	柚子風味サラダ
2	豆腐の挽肉包み	9	豚肉とこんにゃく炒め
日	付け合わせ	日	付け合わせ
月	エネルギー 253kcal	月	エネルギー 281kcal
	塩分 2.1g		塩分 2.0g
1	ホッケのみりん焼き	1	肉豆腐
1	温野菜サラダ	1	枝豆とカニカマの煮物
3	豆腐と春雨の旨煮	0	大根と豚肉の煮物
日	付け合わせ	日	付け合わせ
火	エネルギー 180kcal	火	エネルギー 205kcal
	塩分 2.7g		塩分 2.8g
1	鶏の照焼き	1	赤魚の塩焼き
1	箱の上佐煮	1	和風りぼん pasta
4	酢豚風炒め	1	あさりと玉葱の酒蒸し
日	付け合わせ	日	付け合わせ
水	エネルギー 212kcal	水	エネルギー 226kcal
	塩分 2.1g		塩分 3.2g
1	鮭の塩焼き	1	豚しゃぶ
1	豆腐の煮やっこ	1	切干大根煮
5	ハムと玉葱の玉子とじ	2	鶏閉子の炊き合わせ
日	付け合わせ	日	付け合わせ
木	エネルギー 196kcal	木	エネルギー 147kcal
	塩分 1.8g		塩分 2.3g
1	菜根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1	ブリの西京焼き
1	ふきの二杯酢	1	ユーン春雨サラダ
6	イカと野菜の煮物	3	高野豆腐のがめ煮
日	付け合わせ	日	付け合わせ
金	エネルギー 155kcal	金	エネルギー 252kcal
	塩分 2.7g		塩分 2.2g
1	ハンバーグ(おろしボン酢)	1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
1	りぼん pasta のべべロン風	1	大豆マヨネーズの紅あざみサラダ
7	ソーセイジのポトフ風	4	大根と椎茸の煮物
日	付け合わせ	日	付け合わせ
土	エネルギー 223kcal	土	エネルギー 212kcal
	塩分 2.6g		塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食	
1	ハンバーグデミグラスソース	1	カレーのムニエル トマトソース	1	ホイコーロー
1	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	2	ホワイトマカロニサラダ	1	竹の子のピリ辛炒め
1	ナスとイタリア野菜の塩炒め	3	南瓜のほっこり煮	3	高野豆腐のがめ煮
日	付け合わせ	日	付け合わせ	日	付け合わせ
月	エネルギー 238kcal	月	エネルギー 205kcal	月	エネルギー 165kcal
	塩分 2.2g		塩分 2.3g		塩分 1.8g
1	ほうれん草オムレツ	1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き		
1	キャベツのコールスローサラダ	1	チンゲン菜ともやしのナムル		
1	肉じゃが	2	豆腐の和風煮		
日	付け合わせ	日	付け合わせ		
火	エネルギー 209kcal	火	エネルギー 188kcal		
	塩分 2.1g		塩分 2.8g		
1	豚肉のマヨネーズ炒め	1	ブリの生姜煮		
1	だし巻き玉子	1	山芋のガーリック風味		
1	田舎煮	2	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ		
8	付け合わせ	5	付け合わせ		
水	エネルギー 226kcal	水	エネルギー 226kcal		
	塩分 2.4g		塩分 1.9g		
1	生すきやき(丼)	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ		
1	ふろふき大根	1	ナスのトマトソース		
9	付け合わせ	2	野菜のバジル炒め		
日	付け合わせ	6	付け合わせ		
木	エネルギー 219kcal	木	エネルギー 235kcal		
	塩分 2.8g		塩分 2.6g		
1	ポークトマト煮	1	サワラのもろみ焼き		
1	マッシュユサラダ	1	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮		
2	茄子と厚揚げの照り炒め	2	きのこの炒り豆腐		
0	付け合わせ	7	付け合わせ		
日	エネルギー 274kcal	日	エネルギー 164kcal		
金	塩分 1.7g	金	塩分 1.9g		
1	モウカの童田揚げ	1	豆腐と豚肉の中華炒め		
1	ズッキーニとアスパラのソテー	1	じゃが芋の梅おかか		
2	じゃが芋と椎茸の煮物	2	鶏ゴボウ		
1	付け合わせ	8	付け合わせ		
土	エネルギー 173kcal	土	エネルギー 202kcal		
	塩分 2.6g		塩分 2.1g		