

11月の献立表

| 昼食 | | 昼食 | |
|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 1 | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き | 1 | 海鮮チリソース炒め |
| 1 | ナスのトマトソース | 1 | 大根の煮物洋風仕立て |
| 1 | 野菜のバジル炒め | 8 | 炒り鶏 |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 月 | エネルギー 192kcal 塩分 1.6g | 月 | エネルギー 164kcal 塩分 2.1g |
| 1 | 自身魚フライ | 1 | 鶏の照焼き |
| 1 | 山芋のガーリック風味 | 1 | 油揚げの玉子炒め |
| 2 | 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ | 9 | 野菜の味噌炒め |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 火 | エネルギー 186kcal 塩分 1.6g | 火 | エネルギー 223kcal 塩分 1.9g |
| 1 | 豚ちり鍋風 | 1 | 自身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) |
| 1 | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 | 1 | 竹の子と人参のおかか煮 |
| 3 | 洋風けんちん煮 | 0 | ニラと豚肉の味噌炒め |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 水 | エネルギー 141kcal 塩分 1.7g | 水 | エネルギー 176kcal 塩分 2.0g |
| 1 | サワラの味噌幽庵焼き | 1 | あさりの深川煮(井) |
| 1 | 甘酢蓮根 | 1 | 五目野菜の甘酢和え |
| 4 | きのこの炒り豆腐 | 1 | 付け合せ |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 木 | エネルギー 168kcal 塩分 1.2g | 木 | エネルギー 186kcal 塩分 2.6g |
| 1 | 豆腐と豚肉の中華炒め | 1 | 牛しぐれ煮 |
| 1 | じゃが芋の梅おかか | 1 | シュマイ |
| 5 | 鶏ゴボウ | 2 | カレー風味ソテー |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 金 | エネルギー 165kcal 塩分 1.8g | 金 | エネルギー 252kcal 塩分 2.0g |
| 1 | 煮込みハンバーグ | 1 | 白糸鱈の照焼き |
| 1 | ほうれん草のおひたし | 1 | 青菜のナムル |
| 6 | ヘルシーチンジャオ | 3 | 海鮮ビーフン炒め |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 土 | エネルギー 171kcal 塩分 2.2g | 土 | エネルギー 170kcal 塩分 1.8g |

| 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | |
|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|
| 1 | 洋風ロールキャベツ(コンソメ) | 1 | 豚肉の中華風ピリ辛炒め | 1 | ブリの照焼き |
| 1 | 小松菜の辛子和え | 1 | コンニャクの中華和え | 2 | じゃが芋のマーボー炒め |
| 5 | 厚揚げの五目あんかけ | 2 | あさりと野菜の炒め煮 | 9 | 豚バラ肉と根菜の味噌煮 |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 月 | エネルギー 129kcal 塩分 1.8g | 月 | エネルギー 153kcal 塩分 2.2g | 月 | エネルギー 252kcal 塩分 1.6g |
| 1 | 豚肉と筍のネギ塩炒め | 1 | ブリのおろし煮 | 1 | 豚キムチ鍋風 |
| 1 | 大豆サラダ | 1 | さつまいもサラダ | 1 | 南瓜と蓮根のハニーソース |
| 6 | 大根と椎茸の煮物 | 2 | 海老の和風玉子とじ | 3 | 野菜入りトマトビーンズ |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| 火 | エネルギー 140kcal 塩分 1.9g | 火 | エネルギー 232kcal 塩分 1.8g | 火 | エネルギー 203kcal 塩分 1.9g |
| 1 | 煮込みハンバーグ(トマト) | 1 | 豚しゃぶ | | |
| 1 | えのきのおろし和え | 1 | 柚子風味サラダ | | |
| 1 | ナスとイタリア野菜の塩炒め | 2 | きのこの炒り豆腐 | | |
| 7 | 付け合せ | 4 | 付け合せ | | |
| 水 | エネルギー 159kcal 塩分 2.4g | 水 | エネルギー 161kcal 塩分 1.9g | | |
| 1 | 豚肉の甘辛炒め | 1 | あじフライ | | |
| 1 | カリフラワーのレモンマリネ | 1 | 小松菜と油揚げの煮浸し | | |
| 8 | 筑前煮 | 2 | がんもの含め煮 | | |
| 日 | 付け合せ | 5 | 付け合せ | | |
| 木 | エネルギー 149kcal 塩分 1.8g | 木 | エネルギー 195kcal 塩分 1.8g | | |
| 1 | ホッケの白醬油焼き | 1 | 鶏肉とキャベツの味噌炒め | | |
| 1 | ほうれん草とタコのにんにく和え | 1 | 里芋のそぼろあんかけ | | |
| 1 | 白菜とミンチの中華炒め | 2 | 豚肉とこんにゃく炒め | | |
| 9 | 付け合せ | 6 | 付け合せ | | |
| 金 | エネルギー 162kcal 塩分 1.9g | 金 | エネルギー 162kcal 塩分 1.9g | | |
| 1 | 男爵和風酢豚 | 1 | 牛肉のトマト煮 | | |
| 1 | 茄子の胡麻みぞれ和え | 1 | マカロニサラダ | | |
| 2 | 鶏豆腐 | 2 | 豆腐の和風煮 | | |
| 日 | 付け合せ | 7 | 付け合せ | | |
| 土 | エネルギー 191kcal 塩分 1.8g | 土 | エネルギー 154kcal 塩分 2.0g | | |