

# 11月の献立表

昼食		昼食	
11月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	11月1日	韓国風焼肉炒め
11月2日	さつまいもサラダ	11月8日	濃厚ポテトサラダ
11月1日	きのこの炒り豆腐 付け合せ	11月8日	はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ
火	エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
11月1日	赤魚の塩焼き	11月1日	鶏肉とナッツのチリソース
11月2日	小松菜と油揚げの煮浸し	11月9日	若竹煮
11月1日	がんもの含め煮 付け合せ	11月9日	炒り豆腐 付け合せ
水	エネルギー 451kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g
11月1日	牛肉のトマト煮	11月1日	ポーグトマト煮
11月3日	里芋のそぼろあんかけ	11月10日	じゃがバター
11月3日	けんちん煮 付け合せ	11月10日	茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ
木	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g
11月4日	豚肉の中華風ピリ辛炒め	11月1日	鶏肉とキャベツの味噌炒め
11月4日	マカロニサラダ	11月1日	栗ぜんざい
11月4日	豆腐の和風煮 付け合せ	11月1日	あざりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ
金	エネルギー 451kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 508kcal 塩分 1.4g
11月5日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	11月1日	ハンバーグデミグラスソース
11月5日	蓮根のレモン酢漬	11月1日	ワカメとカニカマの酢の物
11月5日	あざりとほうれん草の玉子どじ 付け合せ	11月2日	ビーフンの塩炒め 付け合せ
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 474kcal 塩分 2.9g
11月7日	鶏肉の山賊焼き	11月1日	チキンスターキ(オニオンソース)
11月7日	南瓜と蓮根のハニーソース	11月1日	りぼんパスタのペペロン風
11月7日	肉野菜炒め 付け合せ	11月4日	ソーセージのポトフ風 付け合せ
月	エネルギー 491kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 467kcal 塩分 1.5g

昼食		昼食		昼食	
11月1日	銀ヒラスの照り焼き	11月1日	豚肉とゴボウの生姜煮	11月1日	ロールキャベツ クリームソース
11月1日	人参と玉子の炊き合わせ	11月2日	芋餡かけ	11月2日	里芋とこんにゃくの味噌煮
11月5日	野菜の袖子胡椒炒め 付け合せ	11月2日	貝と青菜の刻み炒め 付け合せ	11月9日	ビーフン炒め 付け合せ
火	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g
11月1日	豆腐と豚肉の中華炒め	11月1日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	11月3日	豚肉とナスの味噌炒め
11月1日	タマゴマカロニサラダ	11月2日	和風りぼんパスタ	11月3日	シェルマカロニのペペロン風
11月6日	おでん風煮物 付け合せ	11月3日	四色豆腐 付け合せ	11月3日	野菜入りマトビーンズ 付け合せ
水	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g
11月1日	煮込みハンバーグ	11月1日	味噌つくね		
11月1日	ズッキーニとアスパラのソテー	11月2日	厚焼き玉子		
11月7日	チャーシュー野菜炒め 付け合せ	11月4日	きのこのすき焼き風 付け合せ		
木	エネルギー 481kcal 塩分 2.7g	木	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g		
11月1日	牛肉とポテトのガリパタソース	11月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め		
11月1日	厚揚げの煮物	11月2日	きんぴら蓮根		
11月8日	イカと野菜の煮物 付け合せ	11月5日	キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ		
金	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g		
11月1日	ソナオムレツ	11月1日	モウカのレモンペッパー風味焼き		
11月1日	南瓜煮	11月2日	厚揚げのかか煮		
11月9日	きのこの炒り豆腐 付け合せ	11月6日	ポーグビーンズ 付け合せ		
土	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 484kcal 塩分 2.4g		
11月1日	油淋鶏	11月1日	炭火焼チキン(醤油ソース)		
11月2日	大学芋	11月2日	彩りしんじょう		
11月1日	熱チャンプルー 付け合せ	11月8日	根菜のカボナータ風 付け合せ		
月	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 465kcal 塩分 1.6g		