

# 献立表 11月



※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

第1週					11/1(金)	第1週
					白身魚のしモンバター蒸し	
					高野豆腐と千んげん菜の オイスターソース炒め	
					舞茸のマリネ	
					冬瓜と桜えびのあんかけ	
					440kcal/塩分3.9g	
第2週	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	第2週
	振替休日	鶏千り	豚肉甘酢炒め	鯖の塩焼き	生姜香る鶏もも肉となすの炒め物	
		豆腐ニラ玉	フロッコリーの海鮮中華炒め	カブの豆乳クリーム煮	インゲンとえびの卵炒め	
		ミョウガ天ぷら	ひじき煮	ちくわ天	さつまいも甘露煮	
		きゅうりマリネ	大根甘酢漬け	大根甘酢漬け	大根甘酢漬け	
		405kcal/塩分3.2g	387kcal/塩分4.0g	451kcal/塩分3.5g	446kcal/塩分4.0g	
第3週	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	第3週
	おでん煮	白身魚のきのこ香味あんかけ	バンバンジー	豚肉と里芋の味噌煮	赤魚の素揚げ	
	焼きうどん	もやしニラ玉	揚げ出し豆腐	野菜炒め	冬瓜のひき肉あんかけ	
	ちくわときゅうりのごま酢和え	サツマイモとれんこん煮	かぼちゃと小豆の煮物	ツナマヨフロッコリー	切り干し大根のナムル	
	かぼちゃのごまマヨ和え	大根甘酢漬け	パプリカマリネ	パプリカマリネ	みょうがマリネ	
	420kcal/塩分3.2kcal	429kcal/塩分4.0g	422kcal/塩分4.0g	391kcal/塩分4.0g	444kcal/3.6kcal	
第4週	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	第4週
	大根と鶏ももの味噌煮	豚ヒレカツ	しずおか和牛すね肉のすき焼風 ごぼう風味	白身魚とカブのあっさり煮	鶏もも肉の胡麻醤油炒め	
	スパニッシュオムレツ	麻婆こんにゃく	揚げ出し豆腐	高野豆腐の油淋鶏風	肉じゃが	
	いんげんの胡麻和え	アスパラガスとパプリカの ガーリック炒め	金平ごぼう	サラダチキン	サツマイモ甘露煮天	
	大豆の金山寺味噌和え	きゅうりの塩こうじ漬け	赤玉ねぎの浅漬け	大根甘酢漬け	赤パプリカマリネ	
	418kcal/塩分4.0g	415kcal/塩分2.8g	434kcal/塩分3.0g	445kcal/塩分4.0g	401kcal/塩分4.0g	
第5週	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	第5週
	豆腐入り鶏肉ハンバーグ ～豆乳わさびソース～	鯖の生姜煮	牛ミンチのロールキャベツ	筑前煮	白身魚と白菜のカニカマ包み揚げ	
	ほうれん草にんじんもやしのナムル	フロッコリーと鶏むね肉のおかか胡麻和え	豆腐のじゃこのせ	海鮮チャプチェ	チキンサラダ	
	イカとフロッコリーのマスタード和え	舞茸天	カニカマサラダ	みょうがの胡麻和え	ナスのアリナジック	
	五種豆と五穀入り金山寺みそ	大根甘酢漬け	ひじき煮	大根甘酢漬け	紅心大根の塩こうじ漬け	
	451kcal/塩分3.7g	451kcal/塩分3.4g	321kcal/塩分4.0g	482kcal/塩分4.0g	438kcal/塩分3.1g	