

献立表

11月2日 月	鯖南部焼き ひじき煮付 明太子スパゲティ 熱量315kcal 蛋白質17.5g 塩分相当量2.4g
11月3日 火	コンビチキン 蓮根サラダ 切干大根煮付 熱量324kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量1.5g
11月4日 水	味噌カツ ポテトサラダ 春雨チャプチェ 熱量326kcal 蛋白質13.2g 塩分相当量2.0g
11月5日 木	イカ磯辺揚げ 茄子生姜醤油 ミートコロケ 熱量272kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量1.5g
11月6日 金	イタリアンメンチ 大根そぼろ煮 ゴーヤチャンプル 熱量321kcal 蛋白質9.4g 塩分相当量2.2g
11月7日 土	チキンカツ カレーソース 白菜煮付 ミートボール揚げ煮 熱量315kcal 蛋白質19.6g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

11月9日 月	鶏天婦羅 黒酢あんかけ 切干大根煮 オクラ胡麻和え 熱量285kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量2.0g
11月10日 火	和風ハンバーグ 大豆サラダ 紫いもコロケ 熱量311kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.0g
11月11日 水	鮭ムニエル タルタルソース メンマ煮付 小松菜胡麻和え 熱量276kcal 蛋白質17.8g 塩分相当量1.8g
11月12日 木	麻婆茄子 もやしナムル 銀杏がんも旨煮 熱量330kcal 蛋白質18.9g 塩分相当量2.3g
11月13日 金	鯖塩焼き 山菜煮付 マカロニデミソース 熱量290kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.9g
11月14日 土	天婦羅盛り合わせ 金平牛蒡 カリフラワーサラダ 熱量313kcal 蛋白質9.1g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

11月16日 月	豚カツ カレーソース 金平蓮根 小松菜お浸し 熱量330kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.0g
11月17日 火	かに玉 イカカツ 春雨サラダ 熱量294kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量2.4g
11月18日 水	鶏と大根のべっこう煮 醤油玉子 ペペロンチーノ（ほうれん草） 熱量323kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.3g
11月19日 木	シーフードフライ ひじき煮付 大豆五目煮 熱量327kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.9g
11月20日 金	ハンバーグステーキ 竹の子煮付 ブロッコリーサラダ 熱量317kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量2.4g
11月21日 土	白身魚 きのこあんかけ 柚子膾 塩焼きそば 熱量328kcal 蛋白質16.7g 塩分相当量1.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

11月23日 月	メンチカツ 切干サラダ イタリアンスパゲティ 熱量360kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.9g
11月24日 火	イカ天婦羅 お好みソース わらび炒め煮 ツナとわかめのポン酢和え 熱量294kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.2g
11月25日 水	チキンカツ おろしソース 糸切昆布煮 人参フレーク煮 熱量317kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量2.4g
11月26日 木	肉団子 甘酢あんかけ ハムカツ 菜の花辛子和え 熱量346kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.3g
11月27日 金	鯖 揚げ煮 メンマ煮付 ペネミートソース 熱量272kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.0g
11月28日 土	チキン南蛮 肉じゃが 小松菜胡麻和え 熱量323kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

献立表

11月30日 月	白身魚と白菜 和風あんかけ ひじき煮付 マカロニサラダ 熱量299kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量2.1g
12月1日 火	鶏天婦羅 チリソース 切干煮付 オクラおかか和え 熱量294kcal 蛋白質10.2g 塩分相当量1.7g
12月2日 水	鯖 南部焼き 落煮付 ペペロンチーノスパゲティ 熱量312kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量1.7g
12月3日 火	ハンバーグ バーベキューソース 春雨チャプチェ 玉子サラダフライ 熱量328kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.0g
12月4日 金	海老フライ 蓮根しぐれ煮 マカロニサラダ 熱量344kcal 蛋白質17.5g 塩分相当量2.4g
12月5日 土	天婦羅盛り合わせ 高野五目煮 ほうれん草ナムル 熱量316kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ