

# 献立表

11月1日 月	豚肉甘辛煮 ひじき煮付 明太子スパゲティ 熱量292kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.5g
11月2日 火	豆腐ハンバーグ 蓮根サラダ 花切干大根煮 熱量314kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.4g
11月3日 水	鯖田楽 野菜コロッケ 春雨チャプチェ 熱量303kcal 蛋白質16.1g 塩分相当量2.4g
11月4日 木	イカ磯辺揚げ 竹の子煮付 ほうれん草胡麻マヨ和え 熱量312kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量1.8g
11月5日 金	牛肉メンチ イタリアンソース 大根そぼろ煮 ゴーヤチャンプル 熱量312kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量2.3g
11月6日 土	鶏天婦羅 お好み焼きソース 春巻き 枝豆サラダ 熱量321kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.0g

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

# 献立表

11月8日 月	麻婆茄子 オクラ和え物 マカロニサラダ 熱量297kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量1.8g
11月9日 火	鯖塩焼き 蓮根煮付 ほうれん草ソテー 熱量319kcal 蛋白質18.4g 塩分相当量2.1g
11月10日 水	ハンバーグ 和風ソース メンマ煮付 小松菜おかか和え 熱量282kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
11月11日 木	海老カツ タルタルソース 白菜煮付 もやしナムル 熱量319kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.4g
11月12日 金	唐揚げ&オムレツ デミグラスソース 山菜煮付 青梗菜チャンプルー 熱量332kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量2.4g
11月13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312kcal 蛋白質9.8g 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

## 献立表

11月15日 月	豚カツ カレーソース 金平蓮根 ほうれん草お浸し 熱量316kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.4g
11月16日 火	かに玉 中華ソース 塩焼そば イカフライ 熱量295kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.3g
11月17日 水	鰯 バジル焼き 法蓮草ナムル カリフラワーおかか和え 熱量284kcal 蛋白質15.6g 塩分相当量1.3g
11月18日 木	肉団子 チリソース 山菜煮付 ブロッコリーサラダ 熱量312kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
11月19日 金	シーフードフライ ひじき煮付 チンゲン菜胡麻和え 熱量311kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.3g
11月20日 土	ロールキャベツ トマトソース 柚子なます コーンたっぷりフライ 熱量282kcal 蛋白質9.0g 塩分相当量2.2g

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22日 月	照り焼きハンバーグ 竹の子おかか煮 チンゲン菜チャンプルー 熱量283kcal 蛋白質7.0g 塩分相当量2.1g
11月23日 火	 鯖 照り焼き コールスロー ビーフン炒め物 熱量320kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量1.1g
11月24日 水	チキンカツ おろしソース 糸切昆布煮 ほうれん草ナムル 熱量311kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.4g
11月25日 木	メンチカツ トマトソース 大根金平風 ポテトサラダ 熱量334kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.2g
11月26日 金	イカ天婦羅&お好み焼き メンマ煮付 ペンネミートソース 熱量284kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.2g
11月27日 土	チキン南蛮漬け お煮メ三品 カリフラワーサラダ 熱量314kcal 蛋白質12.3g 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29日 月	<div>イ力照り焼き</div> <div>ひじき煮付</div> <div>小松菜辛子和え</div> <div>熱量285kcal 蛋白質17.6g 塩分相当量2.4g</div>
11月30日 火	<div>焼肉</div> <div>山菜煮付</div> <div>ほくほくコロッケ</div> <div>熱量327kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.4g</div>
12月1日 水	<div>チキングリル</div> <div>落煮付</div> <div>ブロッコリー中華炒め</div> <div>熱量304kcal 蛋白質18.2g 塩分相当量1.8g</div>
12月2日 木	<div>ハンバーグ トマト煮のせ</div> <div>春雨チャプチェ</div> <div>カリフラワーマリネ</div> <div>熱量279kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量1.4g</div>
12月3日 金	<div>鰯和風あんかけ</div> <div>蓮根味噌煮</div> <div>菜の花和え物</div> <div>熱量283kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.4g</div>
12月4日 土	<div>天婦羅盛り合わせ</div> <div>高野豆腐五目煮</div> <div>ほうれん草ナムル</div> <div>熱量286kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量1.7g</div>

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