

献立表

11月 1日 月	豚肉甘辛煮
	ひじき煮付
11月 2日 火	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 3日 水	豆腐ハンバーグ
	蓮根サラダ
11月 4日 木	花切干大根煮
	熱量314kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.4g
11月 5日 金	鯖田樂
	野菜コロッケ
11月 6日 土	春雨チャップチエ
	熱量303kcal 蛋白質16.1g 塩分相当量2.4g
11月 7日 日	イカ磯辺揚げ
	竹の子煮付
11月 8日 月	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 9日 火	牛肉メンチ イタリアンソース
	大根そぼろ煮
11月 10日 水	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 11日 木	鶏天婦羅 お好み焼きソース
	春巻き
11月 12日 金	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
11月 9日 火	マカロニサラダ
	熱量297kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量1.8g
11月 10日 水	鯖 塩焼き
	蓮根煮付
11月 11日 木	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 12日 金	ハンバーグ 和風ソース
	メンマ煮付
11月 13日 土	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 14日 日	海老カツ タルタルソース
	白菜煮付
11月 15日 月	もやしナムル
	熱量319kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.4g
11月 16日 火	唐揚げ&オムレツ <small>デミグラスソース</small>
	山菜煮付
11月 17日 水	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 18日 木	天婦羅盛り合わせ
	金平牛蒡
11月 19日 金	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	
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	鱈 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	
11月 23日 火	熱量283kcal 蛋白質7.0g 塩分相当量2.1g
	鯖 照り焼き
11月 24日 水	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 25日 木	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 26日 金	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 27日 土	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	イカ照り焼き
	ひじき煮付
	小松菜辛子和え
11月 30日 火	熱量285kcal 蛋白質17.6g 塩分相当量2.4g
	焼肉
	山菜煮付
12月 1日 水	ほくほくコロッケ
	熱量327kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.4g
	チキングリル
12月 2日 木	蕗煮付
	ブロッコリー中華炒め
	熱量304kcal 蛋白質18.2g 塩分相当量1.8g
12月 3日 金	ハンバーグ トマト煮のせ
	春雨チャプチエ
	カリフラワーマリネ
12月 4日 土	熱量279kcal 蛋白質8.9g 塩分相当量1.4g
	鱈和風あんかけ
	蓮根味噌煮
	菜の花和え物
	熱量283kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.4g
	天婦羅盛り合わせ
	高野豆腐五目煮
	ほうれん草ナムル
	熱量286kcal 蛋白質12.4g 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