

献立表

11月7日 月	麻婆茄子 切干大根煮 オクラ和え物 熱量330kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.8g
11月8日 火	鯖塩焼き 大豆サラダ 菜の花辛子和え 熱量296kcal 蛋白質19.7g 塩分相当量2.1g
11月9日 水	和風ハンバーグ メンマ煮付 小松菜和え物 熱量286kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.3
11月10日 木	白身魚ムニエル ~手作りタルタル~ 山菜煮付 チンゲン菜チャンプルー 熱量323kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量2.4g
11月11日 金	鶏肉唐揚 中華もやし 糸切昆布煮付 熱量315kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.2g
11月12日 土	かき揚げ&海老天婦羅 金平牛蒡 枝豆マリネ 熱量314kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.3g

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14日 月	味噌カツ 金平蓮根 菜の花辛子和え 熱量300kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量2.3g
11月15日 火	蟹玉&揚げ餃子~チリソース~ 塩焼きそば キャベツマリネ 熱量326kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.9g
11月16日 水	鯖塩焼き ひじき煮 カリフラワーおなか和え 熱量292kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量2.3g
11月17日 木	ハムカツ 肉団子 青梗菜胡麻和え 熱量324kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量2.4g
11月18日 金	ヤンニョムチキン 春雨チャプチェ ブロッコリーサラダ 熱量312kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.2g
11月19日 土	ロールキャベツ~トマトソース~ 竹の子煮付 コーンたっぷりフライ 熱量283kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.9g

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 21日 月	チキンカツ 牛蒡煮付 マカロニサラダ 熱量325kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.6g
11月 22日 火	ハンバーグ〜デミグラスソース〜 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量328kcal 蛋白質14.1g 塩分相当量2.4g
11月 23日 水	鯖 照り焼き キャベツサラダ ビーフンソテー 熱量315kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量0.7g
11月 24日 木	焼き肉風メンチカツ 切干大根サラダ 青梗菜チャンプルー 熱量307kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.4g
11月 25日 金	イカ天&お好み焼き メンマ煮付 ペンネミートソース 熱量282kcal 蛋白質13.3g 塩分相当量2.3g
11月 26日 土	ビーフシチューコロッケ お煮メ三品 ゴーヤツナマヨ和え 熱量335kcal 蛋白質11.5g 塩分相当量1.9g

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 28日 月	鯖 七味焼き ひじき煮付 マカロニサラダ 熱量311kcal 蛋白質16.8g 塩分相当量2.3g
11月 29日 火	豚肉生姜焼き キャベツ焼き 花切干大根煮付 熱量291kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.0g
11月 30日 水	ハンバーグ 北海扇フライ 春雨チャプチェ 熱量297kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.7g
12月 1日 木	海老カツ 金平牛蒡 カリフラワーサラダ 熱量324kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.9g
12月 2日 金	鶏 南部揚げ 蓮根味噌煮 キャベツわさび酢和え 熱量323kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量1.0g
12月 3日 土	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289kcal 蛋白質14.5g 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