

## 献立表

11月6日 月	麻婆茄子 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量326kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.7g
11月7日 火	鯖塩焼き 蓮根煮付 菜の花辛子和え 熱量320kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量1.2g
11月8日 水	和風ハンバーグ メンマ煮付 小松菜和え物 熱量236kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g
11月9日 木	チキンカツ～手作りタルタル～ 山菜煮付 青梗菜チャンプルー 熱量323kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量2.4g
11月10日 金	牛肉コロッケ 中華もやし マカロニデミグラスソース 熱量296kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.4g
11月11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304kcal 蛋白質8.0g 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13日 月	味噌カツ 金平蓮根 マカロニサラダ 熱量310kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量2.4g
11月14日 火	かに玉 チキンカツ キャベツマリネ 熱量282kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量1.7g
11月15日 水	鯖南部焼き ひじき煮付 カリフラワーおかか煮 熱量302kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量2.0g
11月16日 木	ハムカツ 大豆五目煮 小松菜胡麻和え 熱量308kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量2.1g
11月17日 金	鶏唐揚げ～手羽先風～ 酢れんこん 春雨サラダ 熱量316kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量1.2g
11月18日 土	ロールキャベツ～トマトソース～ 竹の子煮付 柚子なます 熱量267kcal 蛋白質11.2g 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 20日 月	チキンカツ～みぞれソース～ 牛蒡煮付 マカロニサラダ 熱量280kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.6g
11月 21日 火	デミバーグ 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量281kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量2.4g
11月 22日 水	鯖照り焼き ビーフソテー コールスロー 熱量338kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.3g
11月 23日 木	メンチカツ 竹の子おかか煮 青梗菜チャンプルー 熱量292kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.4g
11月 24日 金	イカ天～お好み焼き風～ メンマ煮付 ペンネミートソース 熱量251kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量2.3g
11月 25日 土	ビーフシチューコロッケ オクラわさび和え カリフラワーマリネ 熱量338kcal 蛋白質12.9g 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 27日 月	鯖七味焼き ひじき煮付 クリーミーコロッケ 熱量347kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量1.6g
11月 28日 火	豚肉生姜焼き 高野豆腐旨煮 切干大根煮付 熱量308kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.1g
11月 29日 水	ハンバーグ～トマト煮添え～ 路煮付 春雨チャプチェ 熱量274kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.9g
11月 30日 木	海老カツ 金平牛蒡 カリフラワーマリネ 熱量278kcal 蛋白質10.5g 塩分相当量1.9g
12月 1日 金	鶏唐南部揚げ 蓮根味噌煮 マカロニサラダ 熱量297kcal 蛋白質16.5g 塩分相当量1.1g
12月 2日 土	天婦羅盛り合わせ 竹の子煮付 法連草ナムル 熱量280kcal 蛋白質14.3g 塩分相当量1.6g

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