

11月メニュー表



Cooking for wellness

(食を通し健康作り目指す料理)

鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。野菜を多く使えば、体によい栄養成分をとれるメリットがあります。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。

11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)
甘栗コロッケ にしん煮つけ 茎わかめ なめ茸おろし和え 玉子巻き ★鶏肉塩麹焼き	大判肉包み 焼うどん ぜんまいナムル きくらげ昆布 大根菜の味噌炒め ★アトラン紅の八塩焼き	
エネルギー: 374kcal 脂質: 15.6g 炭水化: 38.0g 塩分: 2.8g	エネルギー: 330kcal 脂質: 16.0g 炭水化: 30.0g 塩分: 3.2g	

11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
ささみフライ キャベツゆかり和え 小松菜煮びたし じゃが芋のたらこマヨサラダ タレ付ミートボール ★さわら西京焼き	京都九条ねぎ入りオムレツ 焼きそば こんにゃくピリ辛炒め 白いんげん豆 イカチリ グルメスティック ★豚サラダ	白身フライ タコウイナー 山菜ソテー きゃらさつま 菜の花とシーチキンのサラダ ローストポーク ★餅いなりと椎茸煮	ピーマン肉詰フライ 玉子とし 梅ごぼろ ほうれん草ごま和え 竹の子しゅうまい ★イカステーキ	カレーコロッケ 野菜炒め かみなり豆腐 畑のビーフ 大根なま酢 鶏肉の八幡巻 ★カレイ幽庵焼き
エネルギー: 348kcal 脂質: 16.8g 炭水化: 26.1g 塩分: 2.8g	エネルギー: 301kcal 脂質: 11.2g 炭水化: 35.4g 塩分: 2.8g	エネルギー: 405kcal 脂質: 23.6g 炭水化: 32.1g 塩分: 1.8g	エネルギー: 287kcal 脂質: 13.6g 炭水化: 26.8g 塩分: 2.8g	エネルギー: 293kcal 脂質: 11.4g 炭水化: 32.4g 塩分: 2.1g
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
豚串カツ 南瓜天ぷら かぶとひき肉の生姜餡かけ うぐいす豆 春菊のお浸し 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★さば塩焼き	パリッと7種の具材入春巻 酢豚 じゃが芋サラダ ごま高菜 ロールキャベツのコンソメ煮 ラー油しいたけ ★厚切ハムステーキ	チキンカツ ハヤシソース掛け 刻み昆布と里芋の含め煮 山菜づくし 絹さやのピーナッツ和え ねぎ入厚焼玉子 ★ますの塩焼き	星形コロッケ チキンナゲット 焼ビーフン 茄子のミートソース掛け 蓮根の辛子マヨネーズ和え カニ風味蒲鉾 ★枝豆がんも、オクラ煮	アジフライ おろし大根ぽん酢添え 切干大根洋風煮 ごぼうサラダ 小龍包 ★焼きとり
エネルギー: 333kcal 脂質: 16.3g 炭水化: 30.6g 塩分: 2.0g	エネルギー: 401kcal 脂質: 23.4g 炭水化: 38.6g 塩分: 2.3g	エネルギー: 350kcal 脂質: 17.0g 炭水化: 30.2g 塩分: 3.2g	エネルギー: 333kcal 脂質: 19.0g 炭水化: 31.3g 塩分: 2.4g	エネルギー: 363kcal 脂質: 17.1g 炭水化: 33.6g 塩分: 2.7g
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
かぼちゃコロッケ 絹厚揚げ豆腐、蓮根煮 いんげんごま和え 軟骨入り鶏つくね ★ほっけ塩焼き	海老フライ きのこのソテー 五目大豆煮 ふき土佐煮 オクラの山海漬和え ★豚ロース焼肉	油淋鶏 スパゲッティと皿のドレッシング添え あみえび昆布 水菜の煮浸し 焼きもろこし ★茶わんむし		ひとくちはんぺん クラムチャウダー ハムカツフライ わかめとなめ茸の酢の物 肉詰ピーマン ★めばるの煮付け
エネルギー: 274kcal 脂質: 12.1g 炭水化: 29.9g 塩分: 1.7g	エネルギー: 320kcal 脂質: 17.9g 炭水化: 22.8g 塩分: 2.8g	エネルギー: 339kcal 脂質: 20.1g 炭水化: 21.4g 塩分: 2.2g		エネルギー: 260kcal 脂質: 7.6g 炭水化: 26.4g 塩分: 2.6g
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
和菜メンチカツ ペペロンチーノ 五目巾着、かまぼこ煮 わけぎとイカのぬた 人参金平 ★さばトマトソース煮	天津かに玉 甘酢あんかけ れんこんのカレー炒め 山くらげ ひじきサラダ 小車麩煮 ★かきフライ タルタルソース添え	ハンバーグ スクランブルエッグ 南瓜サラダ ねぎ塩もやし 揚げ茄子のオランダ煮 ★いかリングフライ	揚げ出し豆腐 いわし竜田揚げ メンマ含め煮 春雨入棒棒鶏 信田巻、スナップエンドウ煮 ★みそ味つくね焼き	
エネルギー: 445kcal 脂質: 26.8g 炭水化: 41.4g 塩分: 2.6g	エネルギー: 223kcal 脂質: 9.7g 炭水化: 26.4g 塩分: 2.6g	エネルギー: 477kcal 脂質: 26.4g 炭水化: 38.2g 塩分: 2.6g	エネルギー: 342kcal 脂質: 16.5g 炭水化: 28.2g 塩分: 2.9g	

*多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



ご飯加割一表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

受付電話番号
 TEL (0763)32-4154

Well Cook **ワックウエル**
 (株)砺波給食

伏木事業所(0766) 44-7241

新港事業所(0766) 82-6242