

11月

メニュー表



11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
目玉風オムレツ 豚肉のガーリックトマト煮 白身フライ さつま芋とレーズンサラダ ★五目巾着と花さつま煮 エネルギー: 330kcal タンパク: 12.8g 脂質: 13.6g 炭水化: 39.4g 塩分: 1.8g		肉じゃがコロッケ 辛子茄子漬け 山くらげソテー オクラとえのきのお浸し ★さんま塩焼き エネルギー: 341kcal タンパク: 11.1g 脂質: 23.4g 炭水化: 24.0g 塩分: 1.4g	ロースとんかつ ハヤシソース掛け ポテトサラダ こんにゃくとアサリ煮 玉子巻き ★チヂミ エネルギー: 427kcal タンパク: 12.5g 脂質: 22.3g 炭水化: 36.3g 塩分: 2.1g	ますのちゃんちゃん焼風 刻み昆布の含め煮 ツナのおろし和え プチハンバーグ ★ささみチーズフライ エネルギー: 298kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.4g 炭水化: 24.9g 塩分: 1.8g
11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
ハムカツ 五目煮 ブロッコリーとちくわの マヨネーズサラダ ひとくちチキン焼き ★焼きそば エネルギー: 427kcal タンパク: 12.3g 脂質: 24.9g 炭水化: 37.7g 塩分: 2.4g	二層ブラックカレーコロッケ 麩の玉子とじ 菜の花辛子和え がんも煮 ★さば塩焼き エネルギー: 409kcal タンパク: 15.5g 脂質: 22.4g 炭水化: 38.7g 塩分: 2.8g	目玉焼きフライ 粉ふき芋たらこ和え 筑前煮 シューマイ ★ミニフランクフルト エネルギー: 414kcal タンパク: 13.9g 脂質: 23.1g 炭水化: 38.4g 塩分: 2.5g	真あじフライ 甘酢餡かけ 棒棒鶏 高野豆腐と海鮮えび団子煮 ラー油しいたけ ★焼きとり エネルギー: 264kcal タンパク: 12.7g 脂質: 12.3g 炭水化: 26.5g 塩分: 2.0g	酢豚 三角春巻 ほうれん草のピーナッツ和え つきこんとあさり煮 ★ほっけ塩焼き エネルギー: 267kcal タンパク: 15.0g 脂質: 11.5g 炭水化: 27.1g 塩分: 2.2g
11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
カニとベシャメルコロッケ ふりかけ 小松菜と豚挽肉の炒め煮 ミニ笹かま ★鶏肉塩麹焼き エネルギー: 423kcal タンパク: 16.8g 脂質: 27.2g 炭水化: 27.5g 塩分: 2.2g	いかリングフライ スタミナ豚焼肉 ひじきの青じそサラダ タレ付ミートボール ★アジ南蛮漬け エネルギー: 306kcal タンパク: 14.0g 脂質: 15.0g 炭水化: 28.5g 塩分: 2.7g	フレンチオムレツ ちくわ磯辺揚げ 蒸し鶏の梅ザーサイ和え 大根菜の味噌炒め ★ひとくち海老カツ エネルギー: 284kcal タンパク: 14.3g 脂質: 12.4g 炭水化: 28.5g 塩分: 2.3g	北海道産牛肉コロッケ 家常豆腐 れんこんの辛子和え さつま揚げとごぼう煮 ★焼き白身魚 エネルギー: 346kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.7g 炭水化: 39.5g 塩分: 3.3g	フライドチキン 大根と揚げボール煮 茄子のゆず味噌和え にしん塩焼き ★ハムステーキ エネルギー: 372kcal タンパク: 15.8g 脂質: 25.1g 炭水化: 21.3g 塩分: 2.2g
11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
	メンチカツ ボイルキャベツ 春菊とえのきのお浸し 金平ごぼう ★カップグラタン エネルギー: 332kcal タンパク: 11.9g 脂質: 20.6g 炭水化: 32.6g 塩分: 2.7g	ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 切干と豚肉のソテー グルメスティック ★揚げ出し豆腐・蓮根天ぷら おろしつゆ添え エネルギー: 426kcal タンパク: 15.0g 脂質: 24.0g 炭水化: 36.1g 塩分: 2.2g	五目野菜の豆腐カツ メンマ含め煮 いんげんのごま味噌和え 小龍包 ★ますの塩焼き エネルギー: 310kcal タンパク: 14.9g 脂質: 17.6g 炭水化: 24.4g 塩分: 2.3g	ビーフシチューコロッケ タコウインナー チャプチェ ほうれん草の白和え ★温泉玉子 エネルギー: 338kcal タンパク: 14.0g 脂質: 17.8g 炭水化: 30.0g 塩分: 2.4g
11月30日(月)	<div>  <div> 体をあたためて風邪予防 風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。 ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど </div>  </div>			
海老フライ お好み焼き 肉じゃが 若布といかの酢味噌和え ★焼ビーフン エネルギー: 321kcal タンパク: 11.4g 脂質: 13.1g 炭水化: 35.9g 塩分: 3.1g				

★は、C食を表示しております。
 ＊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。



受付電話番号
 Tel (0763)32-4154



	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