

11月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

															1									
															タラのチリソースがけ ポイルキャベツ ごぼうのチャブチエ ほうれん草のごま和え 肉団子・うぐいす豆煮 ご飯									
エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	758	koal	蛋白質	27.6	g				
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	15.3	g	塩分	2.4	g				
4					5					6					7					8				
振替休日					八宝菜・ゆで玉子 炊き合わせ(信田巻・人参・蓮根) 春巻き 切り干し大根サラダ ご飯					鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリー・粉吹き芋 インゲンソテー ポークビーンズ・もずくサラダ・柿 ご飯					厚揚げと豚肉の味噌炒め コロッケ ひじきの煮つけ 蓮根の梅肉あえ ご飯					チキンのカレー風味焼き コールスロー・ブロッコリー 切り干し大根の甘酢いため インゲンの胡麻和え・玉子焼き オレンジ・ご飯				
エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	718	koal	蛋白質	20.7	g	エネルギー	744	koal	蛋白質	31.9	g	エネルギー	765	koal	蛋白質	19.9	g		
脂質		g	塩分	g	脂質	18.1	g	塩分	2.4	g	脂質	17.1	g	塩分	1.8	g	脂質	20	g	塩分	1.9	g		
11					12					13					14					15				
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯					鶏肉のきじ焼き ポテトソテー 豆腐チャンプルー 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯					イカの干種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・ブロッコリー あさりとキャベツの味噌あえ フランクソテー・干しエビの佃煮 ご飯					豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 南瓜のいとこ煮・野沢菜ふりかけ ご飯					チリコンカン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー ホタテ風味フライ りんご ご飯				
エネルギー	747	koal	蛋白質	30.3	g	エネルギー	716	koal	蛋白質	28.5	g	エネルギー	692	koal	蛋白質	29.7	g	エネルギー	739	koal	蛋白質	26.3	g	
脂質	17.7	g	塩分	2.3	g	脂質	18	g	塩分	2	g	脂質	16.6	g	塩分	2.6	g	脂質	15.7	g	塩分	2.5	g	
18					19					20					21					22				
ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ・ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯					豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯					味噌カツ・コールスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯					竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが・蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え お好み焼き 麦ご飯					ポークピカタ・トマトソース 小松菜のソテー 甘酢いため ブロッコリーのごまサラダ しんじょ煮 ご飯				
エネルギー	719	koal	蛋白質	20.7	g	エネルギー	735	koal	蛋白質	21.2	g	エネルギー	763	koal	蛋白質	25	g	エネルギー	698	koal	蛋白質	21.2	g	
脂質	16.5	g	塩分	2.5	g	脂質	18.3	g	塩分	2.1	g	脂質	14.6	g	塩分	2.1	g	脂質	14.1	g	塩分	2.6	g	
25					26					27					28					29				
煮魚(バス) 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋フライ・ご飯					鶏肉の胡麻揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮・花野菜サラダ ご飯					マーボー豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根・海鮮焼売 ご飯					ハンバーグきのこソース マカロニソテー・人参甘煮 白滝のサラダ さつま芋のクリーム煮・チキンナゲット ご飯					三色丼(鶏そぼろ・炒り卵・青菜の和え物) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯				
エネルギー	696	koal	蛋白質	25.6	g	エネルギー	713	koal	蛋白質	24.6	g	エネルギー	701	koal	蛋白質	24.4	g	エネルギー	770	koal	蛋白質	21.8	g	
脂質	13.3	g	塩分	1.9	g	脂質	20.3	g	塩分	1.9	g	脂質	16.3	g	塩分	2.1	g	脂質	17.3	g	塩分	2.5	g	

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

