

11月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3	4	5	6	7
文化の日	八宝菜・ゆで玉子 炊き合わせ(がんも・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 コロケ ひじきの煮つけ 蓮根の梅肉和え 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 ブロッコリーのサラダ しんじょ煮 ご飯
エネルギー 701 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 749 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	エネルギー 729 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 g	エネルギー 765 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.0 g 塩分 1.9 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g
10	11	12	13	14
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	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 701 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 17.9 g 塩分 2.1 g	エネルギー 763 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.1 g 塩分 2.6 g	エネルギー 726 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g
17	18	19	20	21
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	イカの千種揚げ 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みそ和え 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 コキールフライ りんご ご飯
エネルギー 747 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 739 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g
24	25	26	27	28
振替休日	煮魚 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	鶏肉のごま揚げ 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	麻婆豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根 海鮮焼売 ご飯	三色丼(具) 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 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 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います。
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

