11月　献立表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
2	**3**	**4**	**5**	**6**
タラのチリソースがけ ボイルキャベツ ごぼうのチャプチェ ほうれん草のごま和え 肉団子・れんこんのはさみ揚げ ご飯	文化の日	ささみチーズフライ 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
ｴﾈﾙｷﾞｰ 756 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 719 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.5 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 760 kcal 蛋白質 25 g 脂質 14.6 g 塩分 2.1 g
9	**10**	**11**	**12**	**13**
竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが れんこん炒め 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え お好み焼き 麦ご飯	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	鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリー・粉吹き芋 いんげんソテー 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 蓮根の梅肉和え ご飯	ポークピカタ 小松菜のソテー 甘酢炒め ブロッコリーのサラダ しんじょ煮 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14.1 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 18 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 16.4 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 765 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g
16	**17**	**18**	**19**	**20**
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	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	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	チリコンカーン 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
ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 749 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 20.9 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 16.6 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
勤労感謝の日	煮魚 付け合わせ（南瓜・人参） ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ツナとコーンのかき揚げ 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	三色丼の具 （鶏そぼろ・炒り玉子・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
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 713 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.3 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 19.3 g 塩分 2.6 g
30				
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炒め いんげんのごま和え 玉子焼き・オレンジ ご飯				
ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.6 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 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

