11月メニュー表









	昼食	夕食
11月1日 日	豚肉と野菜のおろしポン酢	豆腐の挽肉包み
	コーンとツナのサラダ	大根和風麻婆
	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー
	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときのこのオリーブ蒸し
	エネルギー 165kcal	エネルギー 182kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.8g
11月2日 月	韓国風焼肉炒め	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
	小松菜の辛子和え	ほうれん草の磯辺和え
	中華風鶏きんぴら	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	もやしのナムル
	エネルギー 190kcal	エネルギー 198kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
11月3日 火	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のにんにく味噌焼き
	大根のあんかけ	オクラのごま和え
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め
	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
	エネルギー 166kcal	エネルギー 178kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.6g
11月4日 水	豚肉の塩麹焼き	鶏の柚子胡椒焼き
		コーンとインゲンの塩バター
	大豆サラダ	里芋としめじの煮物
	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
	二色和え	ふきの二杯酢
	エネルギー 188kcal	エネルギー 148kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g
11月5日 木	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	豚肉ときのこのクリーム煮
	大根の甘酢漬け	厚揚げのそぼろ煮
	白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物
	コーン春雨サラダ	青菜のナムル
	エネルギー 168kcal	エネルギー 176kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.0g
11月6日 金	豆腐と豚肉の中華炒め	チキンステーキ(醤油ソース)
		梅春雨
	麩と榎のさっと煮	カニ風味サラダ
	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐
	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし
	エネルギー 127kcal	エネルギー 225kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.6g
11月7日 土	豚肉とナスの味噌炒め	牛肉ときのこの柚子風味炒め
	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	ツナのあっさり煮
	親子煮	肉じゃが
	大根の利休和え	中華風もやし炒め
	エネルギー 163kcal	エネルギー 189kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
11月8日 日	牛肉と春菊のごま味噌炒め	鶏肉ときのこのトマト煮
	ジャーマンポテト	チリ豆腐
	鶏団子の炊き合わせ	あさりとじゃが芋のクリーム煮
	チンゲン菜とコーンの中華炒め	キャベツのごま酢和え
	エネルギー 182kcal	エネルギー 160kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
11月9日 月	豚肉と玉葱の味噌炒め	牛肉とポテトのガリバタソース
	大根の煮物洋風仕立て	五目ひじき
	厚揚げの五目あんかけ	ヘルシーチンジャオ
	ほうれん草の辛子和え	ワカメのたらこ和え
	エネルギー 161kcal	エネルギー 191kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
11月10日 火	サワラのバター醤油風味	焼き鳥風
	昆布豆	
	無限なす	キャベツのピリ辛漬け
	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め
	しろ菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 223kcal	エネルギー 138kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.3g
11月11日 水	エビと白菜のクリーム煮	鶏肉と里芋のカレー煮
	カリフラワーのレモンマリネ	ねぎとちくわのぬた
	根菜のカポナータ風	青菜とチャーシュの刻み炒め
	ふろふき大根	オクラのおかか和え
	エネルギー 106kcal	エネルギー 151kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
11月12日 木	ホイコーロー	イワシの山椒煮
	牛蒡とベーコンのソテー	濃厚ポテトサラダ
	海老の和風玉子とじ	あさりと玉葱の酒蒸し
	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしのナムル
	エネルギー 163kcal	エネルギー 189kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g
11月13日 金	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
		ブロッコリーソテー
	エノキ茸の煮浸し	マカロニのペペロン風
	きのこの炒り豆腐	味噌田楽
	大根とウインナーのレモン和え	ひじきと大豆の煮物
	エネルギー 154kcal	エネルギー 116kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.7g
11月14日 土	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊のオイスター炒め
	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生姜和え
	おでん風煮物	豆腐のチャンプルー
	蕗とアサリの煮物	牛蒡の中華マリネ
	エネルギー 135kcal	エネルギー 172kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g

	昼食	夕食
11月15日 日	イカのトマトバジル煮	筍と鶏肉のクリーム煮
	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	ハムとキャベツのマリネ
	南瓜のほっこり煮	けんちん煮
	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし
	エネルギー 159kcal	エネルギー 141kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.9g
11月16日 月	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉と白菜の中華煮
	ピーマンと竹の子の炒め物	大豆五目煮
	豆腐と春雨の旨煮	茄子と厚揚げの照り炒め
	ワカメの酢の物	もやしの梅風味
	エネルギー 163kcal	エネルギー 168kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g
11月17日 火	肉団子と野菜の甘酢あん	牛とじ煮
	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え
	豚肉と筍の炒め煮	じゃが芋の鳴門煮
	カリフラワーの塩昆布和え	小松菜の辛子和え
	エネルギー 173kcal	エネルギー 161kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.7g
11月18日 水	アジの塩焼き	エビと青梗菜の塩あん
	人参のナムル	
	チンゲン菜のツナ和え	インゲンときのこの生姜風味
	鶏ゴボウ	鶏大豆の和風トマト煮
	ズッキーニのみぞれ和え	蓮根のレモン酢漬け
	エネルギー 150kcal	エネルギー 142kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
11月19日 木	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め
	大根と豚肉の煮物	ミモザ風はんぺん温サラダ
	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし
	エネルギー 142kcal	エネルギー 200kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
11月20日 金	豚肉と彩り野菜の柚子風味	若鶏の利休焼き
		ピースソテー
	厚揚げのかか煮	小松菜の菜種和え
	ビーフンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮
	こんにゃくきんぴら	切干大根とひじきの旨煮
	エネルギー 155kcal	エネルギー 164kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g
11月21日 土	マグロの照り焼きハンバーグ	白菜と豚肉のうま煮
	大根なます	
	蒸し鶏と茄子の味噌和え	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
	肉野菜炒め	じゃが芋と椎茸の煮物
	蓮根の玉子とじ	ほうれん草のツナ和え
	エネルギー 197kcal	エネルギー 125kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g

	昼食	夕食
11月22日 日	鶏肉とナッツのチリソース	豚肉のトマト煮
	若竹煮	インゲンとさつま揚げの金平
	炒り豆腐	鶏じゃが
	小松菜のおひたし	大根とニラの中華煮
	エネルギー 162kcal	エネルギー 158kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
11月23日 月	豚肉と青菜のたまご炒め	ナガメヌケの昆布煮
		枝豆とカニカマの煮物
	青物の昆布〆	ポテトソテー
	マーボー春雨	茄子とこんにゃくの煮浸し
	ほうれん草の磯辺和え	シェルマカロニサラダ
	エネルギー 171kcal	エネルギー 190kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
11月24日 火	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	豚肉と大根のバター醤油風味
	青菜の彩り和え	茄子のお浸し
	豆腐しんじょの炊き合せ	サケじゃが
	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め
	エネルギー 154kcal	エネルギー 147kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.3g
11月25日 水	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚
	切干大根の酢の物	小松菜のおかか和え
	豆腐の和風煮	あさりと玉葱のワイン蒸し
	コーンとツナのサラダ	柚子風味サラダ
	エネルギー 168kcal	エネルギー 167kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
11月26日 木	ハッシュドビーフ	バジルチキン
	ほうれん草のごま和え	ジャーマンポテト
	豚肉と玉葱の味噌炒め	野菜のごま味噌煮
	キャベツとキノコのガーリックソテー	ひじき入り白和え
	エネルギー 172kcal	エネルギー 149kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.6g
11月27日 金	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	鶏肉ときのこのトマト煮
	オクラとコーンのおろし和え	豆腐の煮やっこ
	洋風けんちん煮	ポークチャップ
	ナスの味噌炒め	キャベツのレモン酢和え
	エネルギー 169kcal	エネルギー 212kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
11月28日 土	豚すき	海鮮チリソース炒め
	和風マカロニ	人参と玉子の炊き合わせ
	ソーセージのポトフ風	野菜の柚子胡椒炒め
	ほうれん草のベーコン和え	蒟蒻と蕗のきゃら煮
	エネルギー 159kcal	エネルギー 151kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g

	昼食	夕食
11月29日 日	スケソウダラの白醤油焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め
	サウザンサラダ	
	切り昆布としめじの煮もの	筍の土佐煮
	オクラソーセージ大豆ソテー	はんぺんと野菜の田舎煮
	ほうれん草の辛子和え	チンゲン菜とコーンの中華炒め
	エネルギー 165kcal	エネルギー 148kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
11月30日 月	豚肉とエリンギのバター醤油	大根と鶏もも肉の旨煮
	白菜の煮浸し	春菊のごまよごし
	がんもの含め煮	野菜のバジル炒め
	タマゴマカロニサラダ	枝豆のおかか和え
	エネルギー 156kcal	エネルギー 154kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.8g



