11月メニュー表



長寿寺の紅葉



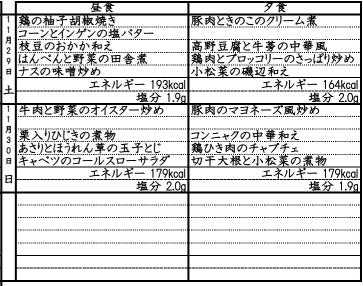
建長寺の紅葉



浄智寺曇華殿の紅葉

	昼食	タ食		昼食	夕食
1	赤魚の生姜煮	豚肉と春菊のオイスター炒め	1	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
1	ツナの玉子炒め	厚揚げのかか煮	1	ビーンズサラダ	キャベツとツナのレモン和え
1	ポークビーンズ	ポトフ風	8	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め
日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	日	四色なます	中華風もやし炒め
	エネルギー 183kcal			エネルギー 180kcal	
土	塩分 1.9g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	
1		炭火焼チキン(醤油ソース)		白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	
	W 4 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	キャベツのコールスローサラダ		塩枝豆	
月	大根の甘酢漬け	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ
	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮		マーボー春雨	鶏と大根の味噌煮
	さつまいもサラダ	枝豆の白和え		きんぴらごぼう	白菜の炒め漬け
	エネルギー 175kcal		-	エネルギー 186kcal	
日	塩分 1.8g			<u> </u>	
\vdash	豚肉と玉葱の味噌炒め	牛肉のトマト煮	1		鶏肉と白菜の中華煮
	ないとれてコログのヘンシン・日ンノのノ	-1 KAAST. 2 L.W.	$\begin{bmatrix} 1 \end{bmatrix}$	は、こととには大くと小田原	700/14にロネジュギ派
	3 o t o b 71 d 3	<u> </u>	月	17:1. / # nb/1.41	가는 나 10 드.1 11. 드 p*
	えのきのおろし和え	温野菜サラダ	4	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ
3		けんちん煮		白菜麻婆	豆腐の和風煮
日		はんぺんの玉子とじ		茄子のサレルノ風	枝豆とカニカマの煮物
月	エネルギー 137kcal		18	エネルギー 181kcal	
	塩分 1.8g			塩分 1.8g	
	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	1	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	豚肉のカレー煮
	白菜のレモン酢和え		H		
	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)		1	一夜漬(キャベツ・人参)	しろ菜のお浸し
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め	1	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	•
H		チンゲン菜と干しエビの塩炒め		ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
火	エネルギー 151kcal		火		
H	塩分 1.5g	塩分 1.5g		塩分 1.7g	
	チキンカツ 大根なます	豚キムチ鍋風	1 1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
	△低はまり ほうれん草のナムル	キャベツとハムの中華炒め	月	じゃが芋の梅おかか	生 英の 坦 庇 和 う
	数チャンプルー	鶏大豆の和風トマト煮	1	彩り炒り豆腐	牛蒡の胡麻和え ピーフンの塩炒め
日		わかめと水くわいの酢の物		ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え
ъķ	エネルギー 178kcal	エネルギー 183kcal	ъk.	エネルギー 146kcal	エネルギー 188kcal
71.	塩分 1.6g	塩分 1.9g	1,	塩分 1.7g	
1	牛肉と野菜のオイスター炒め	豚肉の塩麹焼き	1	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮
	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	月 1	茹でインゲン ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し
	おでん風煮物	南瓜のほっこり煮		あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	
日	オクラと昆布のたくあんちらし	小松菜のおひたし	日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物
木	エネルギー 158kcal	エネルギー 150kcal	木	エネルギー 150kcal	
\perp	塩分 2.0g ロールキャベツの炊き合せ	塩分 2.0g ホッケの照焼き	1	塩分 1.8g 牛肉とインゲンの炒め物	塩分 1.7g 家常豆腐(ジャージャン豆腐)
	ロールイヤベノの从さ古も	本菊のおかか和え	'n	T M 2127 200 89 80 40	水市立阀(フャーフャン立阀)
月	ほうれん草とハムのクリーム煮	じゃこピーマン	月	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	4	茄子のそぼろ煮	イカ入りつみれの炊き合せ
日	きのこソテー	ごぼうとれんこんの甘酢和え		バターコーン	梅ごぼう
金	エネルギー 127kcal	エネルギー 131kcal	金	エネルギー 227kcal	
ᄣ	塩分 1.4g	塩分 1.4g	业	塩分 1.6g	塩分 1.6g

	昼食	夕食		昼食	夕食
1	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	1	赤魚の煮付け.	大根と鶏もも肉の旨煮
	See Mr. A. M.) 44 ~ 19)) 1	月	春菊とじゃが芋の旨塩和え	2 54 1 12 44 41 91 44 42
1	浅炊ふき	山芋のガーリック風味	2	竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮	白滝と椎茸のピリ辛煮
5 日	オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	豆腐のチャンプルー プロッコリーのベーコンソテー	2	両町豆腐のかめ点 オクラのおかか和え	ミネストローネ風 油揚げの玉子炒め
	<u> </u>		17	エネルギー 126kcal	<u> </u>
土	<u> </u>		土	<u> </u>	<u> </u>
1	鶏肉と茄子の和風炒め	マグロの照り焼きハンバーグ	1	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん
1 1		茹でブロッコリー	月		インゲンの利休和え
1	南瓜のそぼろ煮	小松菜のおかか和え	١.	官米炒め	小松菜の菜種和え
6	大根と椎茸の煮物	筍と玉子の中華風炒め	3	炒9鶏	ラタトゥイユ
日	インゲンの胡麻和え エネルギー 139kcal	しっとり卯の花 エネルギー 157kcal	1	茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 186kcal	タラモサラダ エネルギー 165kcal
日	<u>エイルヤー 139kcdi</u> 塩分 2.0g	<u>エイルヤー 157kcqi</u> 塩分 2.0a	日	<u>エイルイー TOOKCUI</u> 塩分 1.9a	<u>エイルヤー TOSKCOI</u> 塩分 1.7g
1	展内の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	1	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)
1		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	ブロッコリーソテー	昆布のごま風味
月1	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	月 2	ほうれん草のナムル	切干ゆず風味
7	鶏豆腐	あさりと玉葱のにんにく醤油	4	┃がんもの含め煮	野菜の味噌炒め
日	キャベツと挽肉の玉子炒め	ピーマンとナスの炒め物	日	パンプキンサラダ	チンゲン菜の煮浸し
月	エネルギー 172kcal			エネルギー 176kcal	エネルギー 157kcal
1	塩分 1.8g 豚肉のにんに〈味噌焼き	<u>塩分 1.9g</u> 鶏肉のチリソース炒め	1	塩分 1.9g 豚肉と大根のバター醤油風味	塩分 1.7g 肉団子と野菜の甘酢あん
i	からびにんに 木 音光さ	場内のファリノーへがあり	i		内団うと手来の日時あん
月	オクラのごま和え	大根のあんかけ	月	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物
8	キャベツとウインナーのカレー炒め	田舎煮	5	じゃが芋の鳴門煮	豚肉と筍の炒め煮
B	イノンシェック。 キャベツとウインナーのカレー炒め ツナマカロニサラダ	三色炒め煮		小松菜の辛子和え	カリフラワーの塩昆布和え
火	エネルギー 178kcal	エネルギー 155kcal	火	エネルギー 120kcal	エネルギー 158kcal
Ĥ	塩分 1.6g	塩分 1.5g	Ĺ	塩分 1.7g	塩分 1.4g
ľ	洋風ロールキャベツ(トマトソース) インゲンソテー	豚肉と野菜のおろしポン酢	Ι¦	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏のスパイス炒め
月	ロングンファー じゃがバター	カニ風味サラダ	月	ベーコンとたまごサラダ	オクラとコーンのおろし和え
1	味噌田楽	スーダインン 洋風けんちん煮	2	鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め
日日	か。 きのこのおひたし	ほうれん草のツナ和え	日日	茄子のサレルノ風	白菜の錦和え
水	エネルギー 99kcal	エネルギー 165kcal	"k	エネルギー 179kcal	エネルギー 169kcal
*	塩分 1.7g	塩分 1.9g	1	塩分 1.8g	塩分 1.8g
1	鶏肉の山賊焼き	ホイコーロー	1	牛しぐれ煮	豚ちり鍋風
月	シェルマカロニ	油揚げとこんにゃくの白和え	月	4のでは1巻のむかか巻	南瓜煮洋風仕立て
2	大根とカニカマの煮物 ピーフン炒め	海傷りとこんにゃくの日和之 野菜のごま味噌煮	2	竹の子と人参のおかか煮 中華うま煮炒め	
10 13	<u>遠根の胡麻和え</u>	ほうれん草のバターソテー	17		きのことハムのソテー
۰	エネルギー 203kcal	エネルギー 157kcal	_	エネルギー 155kcal	エネルギー 174kcal
不	塩分 1.8g		不	塩分 1.9g	
1	焼き鳥風	アジのバター醤油風味	1	牛とじ煮	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮
月月	1. A 1 011 34 53 11	昆布豆 無限なす	月		
2	キャベツのピリ辛漬け	無限なす	2	茄子のお浸し	青菜の彩り和え
1	野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	8		豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ
	大根サフタ(トレッンング列添え) エネルギー 138kcal	しろ来のこま炒め エネルギー 200kcal	"	れんこんの生姜炒め エネルギー 188kcal	大根のエヒあんかけ エネルギー 154kcal
金	<u>エイルイー TSORCUI</u> 塩分 1.3g		金	<u> </u>	<u>エイルヤー 194kcul</u> 塩分 1.7g
\mathbf{L}	÷≖// 1₀∪y	+ <u>⊯</u> // 1.7 <u>y</u>		・単ハ 1.Ty	<u>•</u> щ.// 1.1/y





シクラメン