

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		夕食		昼食		夕食	
1	赤魚の生姜煮	1	豚肉と春菊のオイスター炒め	1	豚肉とナスの味噌炒め	1	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
1	ツナの玉子炒め	1	厚揚げのかか煮	1	ビーンズサラダ	1	キャベツとツナのレモン和え
1	ポークビーンズ	8	ポトフ風	8	鶏ゴボウ	8	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	日	マカロニサラダ	日	四色なます	日	中華風もやし炒め
土	エネルギー 183kcal	土	エネルギー 176kcal	土	エネルギー 180kcal	土	エネルギー 207kcal
	塩分 1.9g		塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 1.9g
1	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	豚の生姜焼き
1		1	キャベツのコールスローサラダ	1	塩枝豆	1	豆腐の柚子あんかけ
月	大根の甘酢漬け	月	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	月	ズッキーニとインゲンのソテー	月	鶏と大根の味噌煮
2	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	9	あざりと野菜の炒め煮	9	マーボー春雨	9	白菜の炒め漬け
日	さつまいもサラダ	日	枝豆の白和え	日	さんびらごぼう	日	
日	エネルギー 175kcal	日	エネルギー 180kcal	日	エネルギー 186kcal	日	エネルギー 163kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.6g		塩分 1.9g		塩分 1.7g
1	豚肉と玉葱の味噌炒め	1	牛肉のトマト煮	1	豚バラ肉と根菜の味噌煮	1	鶏肉と白菜の中華煮
1		1		1		1	
月	えのきのおろし和え	月	温野菜サラダ	月	ほうれん草のおひたし	月	海老ポテトサラダ
3	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	1	けんちん煮	1	白菜麻婆	0	豆腐の和風煮
日	チンゲン菜とコーンの中華炒め	0	はんぺんの玉子とじ	日	茄子のサレノ風	日	枝豆とカニカマの煮物
月	エネルギー 137kcal	月	エネルギー 161kcal	月	エネルギー 181kcal	月	エネルギー 174kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 1.8g		塩分 2.0g
1	白身魚の磯辺焼き	1	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)	1	豚肉のカレー煮
1	白菜のレモン酢和え	1		1		1	
月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	月	ニラとあざりの玉子とじ	月	一夜漬(キャベツ・人参)	月	しろ菜のお浸し
4	マーボー茄子	1	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	1	肉野菜煮込み
日	さつま芋と切昆布の煮物	1	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	ぜんまいと竹輪の煮物	日	スパゲティサラダ
火	エネルギー 151kcal	火	エネルギー 159kcal	火	エネルギー 167kcal	火	エネルギー 175kcal
	塩分 1.5g		塩分 1.5g		塩分 1.7g		塩分 1.5g
1	チキンカツ	1	豚キムチ鍋風	1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
1	大根なます	1		1		1	
月	ほうれん草のナムル	月	キャベツとハムの中中華炒め	月	じゃが芋の梅おかか	月	牛蒡の胡麻和え
5	鮎チャンプルー	2	鶏大豆の和風トマト煮	2	彩り炒り豆腐	2	ピーマンの塩炒め
日	里芋とこんにゃくの味噌煮	日	わかめと水くわいの酢の物	日	ほうれん草のベーコン和え	日	青菜のおろし和え
水	エネルギー 178kcal	水	エネルギー 183kcal	水	エネルギー 146kcal	水	エネルギー 188kcal
	塩分 1.6g		塩分 1.9g		塩分 1.7g		塩分 1.9g
1	牛肉と野菜のオイスター炒め	1	豚肉の塩麹焼き	1	ナガメスケの味噌煮	1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮
1		1		1	茹でインゲン	1	
月	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	月	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	月	ナスのトマトソース	月	エノキ茸の煮浸し
6	おでん風煮物	3	南瓜のほっこり煮	3	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	3	野菜のバジル炒め
日	オクラと昆布のたくあんちらし	日	小松菜のおひたし	日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	日	白滝と蒲鉾の煮物
木	エネルギー 158kcal	木	エネルギー 150kcal	木	エネルギー 150kcal	木	エネルギー 147kcal
	塩分 2.0g		塩分 2.0g		塩分 1.8g		塩分 1.7g
1	ロールキャベツの炊き合せ	1	ホッケの照焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物	1	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
1		1	春菊のおかか和え	1		1	
月	ほうれん草とハムのクリーム煮	月	じゃこピーマン	月	お魚厚揚げ	月	チンゲン菜のごま和え
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	4	さつま芋の肉じゃが風	4	茄子のそぼろ煮	4	イカ入りつみれの炊き合せ
日	きのこソテー	日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	バターコーン	日	梅ごぼう
金	エネルギー 127kcal	金	エネルギー 131kcal	金	エネルギー 227kcal	金	エネルギー 124kcal
	塩分 1.4g		塩分 1.4g		塩分 1.6g		塩分 1.6g

