

11月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。



📷マークは写真で紹介しているメニューです。

3月

店休日

📷牛肉のブルコギ
やわたまき
鶏肉の八幡巻



サバの塩焼き／ごぼうとチンゲン菜の
生姜炒め／ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	14.3g	18.9g	26.1g	2.9g

📷

📷(醤油ごまおかのふりかけご飯 ※ご飯ありの場合) 写真は
📷鶏竜田・明太風味 ページ右端
📷アジの野菜たっぷり和風あん
きのこの山椒炒め／ほうれん草の白和
え／リンゴと桃のケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
454kcal	18.0g	31.6g	25.3g	2.0g

6木

📷スティックチキン
お魚ソーセージの旨塩はるさめ炒め



肉さつま揚げの生姜醤油／チンゲン菜のオ
イスター炒め／わかめとネギの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324kcal	14.2g	20.1g	23.1g	3.1g

7金

📷メンチカツ
本日の魚料理



高野豆腐と花麴の煮物／水菜とえのきの青
しそ風味／ツナとコーンのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
340kcal	9.4g	8.6g	29.3g	3.0g

8土

店休日

9日

店休日

10月

📷肉味噌ビビンバ風
アブラカレイ・おろし煮風



揚げ餃子／大豆とインゲンの柚子胡椒
炒め／ツナと白菜漬けの和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	12.7g	19.7g	34.9g	2.6g

11火

📷ピーマンの肉詰めフライ
📷アジの南蛮漬け



チンゲン菜のオイスター炒め／きのこ
と切干のもろみ煮／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	13.4g	26.0g	33.1g	2.4g

12水

📷豚唐揚げと野菜の中華風揚げ浸し
塩じゃがコロッケ



わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル／竹の子と
ピーマンの明太子炒め／鮭と水菜のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428kcal	11.8g	30.1g	28.7g	3.3g

13木

📷チキンの味噌ナッツダレ
ユーリンチー
サバ竜田揚げ・油淋鶏ソース



ミートボールトマト煮込み／きのこの
バジル炒め／里芋のマッシュ和サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	21.7g	17.8g	19.3g	2.0g

14金

📷甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め
イカ団子と大根の和風煮



かぼちゃの煮物／小松菜とパプリカのバター醬
油炒め／ブロッコリーのアンチョビマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	9.7g	16.9g	29.2g	2.7g

15土

店休日

16日

店休日

17月

オマール海老のビスク風コロッケ
📷合鴨のアヒージョ風



肉さつま揚げの生姜醤油／ひじきと枝豆の梅ネ
ギ和え／カニカマときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470kcal	12.4g	32.1g	32.1g	2.8g

18火

📷豚唐揚げとナスの酢豚
豆腐ステーキ・田楽味噌



きんぴら蓮根／きのこの山椒炒め／か
ぶの中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
384kcal	10.8g	17.5g	31.4g	2.8g

19水

📷豚しゃぶ・玉葱ダレ
本日の魚料理



カレーボール・コンソメ煮／鮭といんげんのおひたし／
魚肉ソーセージ・キャベツ・コーンのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
272kcal	16.7g	14.3g	20.2g	3.1g

20木

📷鶏肉とれんこんのオイスターマヨ炒め
さつま芋コロッケ



豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ）／なす
のみそ炒め／ほうれん草のドレッシングサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	10.7g	29.1g	34.6g	2.3g

21金

照焼き月見ハンバーグ
📷アブラカレイの柚子胡椒あん



たこと紅生姜の揚げ天／小松菜のコン
ソメ煮／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	16.7g	24.5g	20.5g	2.4g

22土

店休日

23日

店休日

24月

店休日

📷

📷ビーフ入りハンバーグ・豆乳きのこソース 写真は
📷季節野菜と合鴨の焼肉炒め ページ右端

小松菜と玉子の味噌炒め／水菜と白菜
漬の梅サラダ／ミニたい焼き

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411kcal	16.2g	24.3g	17.1g	2.7g

25火

📷牛肉のすき焼き風
大葉入りつみれ・レモンダレ



花がんもの煮物／お出汁風味の里芋マッ
シュ／ほうれん草のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303kcal	14.0g	13.8g	22.4g	3.3g

26水

📷豚肉と玉子の中華炒め
サバの和風あんかけ



肉団子・甘辛あん／きのこの柚子胡椒炒め
／カリフラワーときゅうりの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334kcal	15.6g	24.1g	13.9g	2.1g

27木

📷鶏肉となすの生姜炒め
カニのふわふわ真丈



高野豆腐と花麴の煮物／竹の子とピーマン
の明太子炒め／キャベツと人参のサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303kcal	12.7g	20.8g	17.6g	2.9g

28金

店休日

29土

店休日

30日

店休日

5(水)
ごちそう



- (醤油ごまおかのふりかけご飯)
- アジの野菜たっぷり和風あん
- 鶏竜田・明太風味

25(火)
ごちそう



- 季節野菜と合鴨の焼肉炒め
- ビーフ入りハンバーグ・豆乳きのこソース

醤油ごまおかのふりかけご飯の栄養成分：エネルギー 265kcal／
たんぱく質 4.6g／脂質 1.2g／炭水化物 60.4g／食塩相当量 0.3g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」
を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	シ	2	カ		3	ホ	4	コ
5	ブ	ン	カ					ウ
			シ		6	サ	ガ	
7	キ	ヤ	8	ビ	ン			
	ク		9	ク	マ	デ		

A B C D
ホ シ ガ キ
(干し柿)

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 0.5g／炭水化物 63.1g／食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。
※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。