11月の献立

夜

ごちそう　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。

1日
ビーフ入りハンバーグ おろしソース
さわらの竜田揚げ　味噌だれ

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／切干大根煮／かぶの梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
331kcal	18.3g	18.6g	22.5g	2.6g

2日
📷**海老カツ　チリソース**
豚肉と玉子の旨塩炒め

竹の子とピーマンの明太子炒め／青菜ときのこの煮びたし／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
377kcal	14.0g	24.8g	26.3g	2.5g

3日
フライドチキン　柚子胡椒おろし焼売

干し豆腐と豆もやしのナムル／たこと紅生姜の揚げ天／紅芯大根の塩レモンマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
488kcal	17.8g	33.0g	31.3g	3.3g

4日
📷**ピーマン肉詰めフライ**
北海道産ぶりのおろし煮

花がんもの煮物／きんぴられんこん／わかめとパプリカのマリネ　塩分控えめ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
593kcal	14.6g	23.9g	26.1g	2.3g

5日
📷**仙台牛入りハンバーグ ネギおろしダレ**
白身魚フライ　ソース

かぼちゃの煮物／鮭と小松菜の塩炒め／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393kcal	15.8g	24.5g	28.3g	2.9g

6日（金）ごちそう
📷**（さつまいもご飯）**
📷**黒毛和牛入りメンチ　甘辛だれ**
📷**豚肉と豆腐麺のソース焼きそば**
写真はページ右端

鶏さつま揚げ　生姜マヨ／カニカマと白菜漬の和風サラダ／豆乳まんじゅう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
547kcal	13.2g	37.4g	40.1g	2.7g

7日
牛タン入りハンバーグ 玉ねぎソース
あじなめろうフライ

ソーセージとうまい菜のコンソメ炒め／ひじき煮／枝豆とコーンのマスタードサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476kcal	18.1g	32.0g	30.9g	2.8g

8日
豚肉と野菜のカレー煮込み
栗かぼちゃコロッケ

出汁入りたこ焼き／青菜のバターソテー／ほうれん草ときゅうりの青じそサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393kcal	9.3g	27.4g	28.4g	2.8g

9日
📷**チキンステーキ バジルトマトソース**
本日の魚料理

ひとくちカニ玉・和風だし／大豆の甘辛炒め／小松菜の梅サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389kcal	20.3g	26.0g	19.5g	2.3g

10日
📷**カニクリームコロッケ**
合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め

豆乳と野菜の真丈（しんじょ）／カニカマと高菜の春雨炒め／きゅうりの和風サラダ　カルシウム

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	12.8g	26.5g	18.5g	2.1g

11日
📷**チキンステーキ　塩レモンだれ**
お楽しみの１品

枝豆とひじきの青じそ和え／しらすとわかめの酢の物／オクラのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	13.9g	20.3g	20.1g	3.0g

12日
📷**うなぎの蒲焼風かまぼこ**
豆腐ハンバーグ　和風あん

白菜とコーンの柚子胡椒和え／きのこのデミグラス煮込み／キャベツの塩だれサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317kcal	9.9g	21.0g	22.9g	2.7g

13日
📷**ピーマン肉詰めフライ　オーロラタルタルソース**
📷**鶏肉と野菜のレモンバター炒め**

人参の白和え／あさりと小松菜のアンチョビ炒め／ポテトサラダ　鉄分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
654kcal	12.8g	30.9g	25.9g	2.0g

14日
フライドチキン バジルソース
本日の魚料理

もやしのナムル／ひじき煮／白菜漬けのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	20.3g	32.3g	20.2g	2.7g

15日
チャーシューとれんこんの味噌炒め
あじ竜田　梅あんかけ

野菜のちぎり揚げ／しらすと青菜の胡麻あえ／マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374kcal	16.7g	24.0g	21.9g	3.1g

16日
📷**牛すじ入りハッシュドビーフ**
ぶりの蒲焼風あんかけ

高野豆腐の煮物／竹の子の高菜炒め／ほうれん草の和風クリームサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
300kcal	15.9g	20.1g	18.1g	2.2g

17日
鶏肉の八幡巻
📷**厚揚げときのこのそぼろあんかけ**

かぼちゃの煮物／ごぼうとチンゲン菜の生姜炒め／青菜としば漬けの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
291kcal	13.5g	14.1g	29.5g	2.8g

18日
📷**粗挽きハンバーグ カレーソース**
イカ団子と野菜の中華あん

ソーセージと青菜炒め／かぼちゃ天ぷら／きゅうりのレモンマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441kcal	14.6g	29.8g	31.8g	3.0g

19日
📷**豚カツ　ソース**
合鴨と野菜のレモンビビンバ

ほうれん草の白和え／竹の子の明太炒め／カニカマ入りキャベツの胡麻サラダ　ビタミンC

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	12.5g	23.0g	18.5g	2.5g

20日
📷**牛肉のプルコギ風**
サーモンフライ　タルタルソース

ちくわの磯辺揚げ／きんぴられんこん／花野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
312kcal	10.1g	20.1g	24.7g	2.2g

21日
豚肉と春雨の生姜煮込み
豆腐ステーキ　おろしソース

チンゲン菜の中華あん／麦味噌大根とブロッコリーの和え物／小松菜のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	10.6g	19.9g	21.6g	2.5g

22日
豚カツ
本日の魚料理

カレーボール・コンソメ煮／ほうれん草と豆もやしの黒胡麻ナムル／わかめとネギの中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
215kcal	16.7g	9.8g	15.8g	2.4g

23日
海老フライ　マスタードソース
大葉入り鶏つみれ 梅だれ

大豆とインゲンのアンチョビ炒め／ひじき煮／キャベツの塩だれサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	15.1g	20.4g	25.2g	2.6g

24日（火）ごちそう
📷**チキン南蛮風 麦味噌タルタル**
📷**白身魚の天ぷら　和風きのこあん**
写真はページ右端

青菜の高菜炒め／玉子入りカリフラワーの和風クリームサラダ／カスタードプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
593kcal	21.0g	42.3g	32.7g	3.0g

25日
📷**鶏肉の八幡巻**
豆腐ハンバーグ　和風あん

かぶと高菜の胡麻炒め／大根の土佐煮／小松菜の黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal	15.2g	23.3g	30.0g	3.4g

26日
ピーマン肉詰めフライ　ソース
📷**豚肉と玉子の旨塩炒め**

高野豆腐と花麩の煮物／竹の子の生姜昆布煮／キャベツと人参のコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
584kcal	13.0g	24.6g	23.2g	2.0g

27日
📷**照り焼きチキン**
お楽しみの１品

かぼちゃの煮物／あさりとひじきの柚子胡椒マヨ／オクラときゅうりのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
322kcal	18.2g	15.3g	30.1g	2.6g

28日
豚竜田とナスの焼肉のたれ炒め
枝豆コロッケ

ミートボールトマト煮込み／厚揚げの柚子胡椒煮／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
432kcal	11.3g	28.6g	33.3g	3.0g

29日
チーズインハンバーグ 照焼きソース
鶏竜田と野菜のもろみ醤油だれ

さばの塩焼き／卵の花煮／麦味噌大根ときゅうりのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
446kcal	16.7g	30.8g	26.7g	2.9g

30日
📷**ビーフ入りメンチ　カラフルカレーソース**
牛肉と野菜のスタミナ炒め

花形豆腐の煮物／さつま芋とかぼちゃのナッツ和え／小松菜のもろみサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	12.3g	17.9g	30.7g	2.4g





さつまいもご飯の栄養成分：エネルギー 244kcal／たんぱく質 3.4g／脂質 0.6g／炭水化物57.3g／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】

ク	サA		ム	ギ
マ		イ	テ	ザB
デ	ザ	イ	ン	
	ク		カD	キ
マ	ロ	ンC		ク

A サ　B ザ　C ン　D カ

（山茶花）

※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。