

2024年11月献立表



徐々に秋も深まり、肌寒くなってきました。
 寒暖差による体調不良が起こりやすい時期でもあり、
 冬に備えて食事で栄養を摂取して体調維持していただきたいです。
 今月おすすめは26日の、大豆ミートのハッシュドビーフ風です。
 ご飯との相性抜群で、食が進むメニューです。
 皆様からのたくさんのご注文をお待ちしております。



1日(金)				
じゃが芋と平天煮				
切干大根煮 人参と椎茸の煮物 その他				
熱量	320 Kcal	蛋白	9.8 g	
脂質	14.2 g	塩分	2.9 g	
8日(金)				
大豆ミートの塩麻婆豆腐				
マカロニの梅サラダ 彩り金平 その他				
熱量	291 Kcal	蛋白	12.0 g	
脂質	9.4 g	塩分	2.9 g	
15日(金)				
豆腐ステーキ				
切干大根サラダ 小松菜の辛子和え その他				
熱量	329 Kcal	蛋白	13.2 g	
脂質	18.4 g	塩分	2.6 g	

4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)				
振替休日					ハンバーグ和風あんかけ					鶏肉の唐揚げ					ミンチカツ				
					小松菜と竹輪のわさび和え 竹の子の照り煮 その他					スパゲティーナポリタン 五目煮 その他					中華くらげと春雨のサラダ 菜の花のおかか和え その他				
					熱量	278 Kcal	蛋白	15.2 g		熱量	357 Kcal	蛋白	20.4 g		熱量	362 Kcal	蛋白	13.3 g	
脂質	5.6 g	塩分	3.0 g		脂質	17.2 g	塩分	3.1 g		脂質	19.5 g	塩分	2.8 g						
11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)				
竹輪の磯辺揚げ・つくね					海鮮フライ					大豆ミートのピリ辛炒め					アジフライのタルタルソースかけ				
ソース焼そば ワカメの甘酢生姜和え その他					スパゲティーナポリタン 人参とツナの煮物 その他					春雨中華煮 竹輪の甘辛煮 その他					マカロニペペロンチーノ もやし中華和え その他				
熱量	303 Kcal	蛋白	11.6 g		熱量	275 Kcal	蛋白	14.3 g		熱量	230 Kcal	蛋白	11.2 g		熱量	337 Kcal	蛋白	13.3 g	
脂質	12.8 g	塩分	2.5 g		脂質	7.8 g	塩分	2.5 g		脂質	4.9 g	塩分	2.9 g		脂質	17.4 g	塩分	1.8 g	
18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)				
ハムサラダカツ					田楽					チキンカツ					煮込みハンバーグ				
糸こんにゃくの炒り煮 大根の煮物 その他					ビーフ中華サラダ 小松菜の辛子和え その他					ハリハリサラダ 菜の花のピーナッツ和え その他					人参の昆布和え チンゲン菜の中華煮 その他				
熱量	236 Kcal	蛋白	10.5 g		熱量	280 Kcal	蛋白	11.9 g		熱量	357 Kcal	蛋白	15.2 g		熱量	275 Kcal	蛋白	14.3 g	
脂質	7.5 g	塩分	2.5 g		脂質	9.9 g	塩分	3.3 g		脂質	17.9 g	塩分	2.4 g		脂質	8.8 g	塩分	3.1 g	
25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)				
ポテトカレーカツ					大豆ミートのハッシュドビーフ風					イカフライ・ハムステーキ					オムレツ・ハンバーグ				
椎茸のおかず生姜煮 れんこんのゆかり和え その他					マカロニオーロラサラダ ごぼうのごま煮 その他					人参サラダ 五目煮 その他					こんにゃくの金平 もやしの辛子和え その他				
熱量	324 Kcal	蛋白	12.1 g		熱量	397 Kcal	蛋白	12.3 g		熱量	288 Kcal	蛋白	13.1 g		熱量	207 Kcal	蛋白	10.3 g	
脂質	18.9 g	塩分	2.2 g		脂質	22.5 g	塩分	1.8 g		脂質	12.5 g	塩分	3.3 g		脂質	5.6 g	塩分	2.8 g	
29日(金)					29日(金)					29日(金)					29日(金)				
お魚フライ・竹輪の生姜天					お魚フライ・竹輪の生姜天					お魚フライ・竹輪の生姜天					お魚フライ・竹輪の生姜天				
スパゲティーペペロンチーノ ほうれん草のお浸し その他					スパゲティーペペロンチーノ ほうれん草のお浸し その他					スパゲティーペペロンチーノ ほうれん草のお浸し その他					スパゲティーペペロンチーノ ほうれん草のお浸し その他				
熱量	269 Kcal	蛋白	13.0 g		熱量	269 Kcal	蛋白	13.0 g		熱量	269 Kcal	蛋白	13.0 g		熱量	269 Kcal	蛋白	13.0 g	
脂質	6.6 g	塩分	2.7 g		脂質	6.6 g	塩分	2.7 g		脂質	6.6 g	塩分	2.7 g		脂質	6.6 g	塩分	2.7 g	

★土曜日はお任せ弁当となっております。