

【11月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



昼食		夕食			
1	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	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	大根煮	インゲンソテー	1	キャベツとツナのレモン和え	切干大根煮
月	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	8	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め
1	ポークビーンズ	ポトフ風	日	四色なます	中華風もやし炒め
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	土		
土					
1	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	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)	豚の生姜焼き
1	さつま芋もサラダ	キャベツのコールスローサラダ	1	塩枝豆	豆腐の柚子あんかけ
月	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	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	鶏と大根の味噌煮
2	大根の甘酢漬け	あざりと野菜の炒め煮	9	マーボー春雨	ハムとキャベツのマリネ
日		枝豆の白和え	日	さんびらごぼう	
日			日		
1	アジと野菜の南蛮風	牛肉のトマト煮	1	いか入りカツ	鶏肉と白菜の中華煮
1	芋餡かけ	温野菜サラダ	1	きのこのバター炒め	海老ポテトサラダ
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	けんちん煮	1	ほうれん草のおひたし	豆腐の和風煮
3	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ	0	白菜麻婆	枝豆とカニカマの煮物
日			日	茄子のサレレノ風	
月			月		
1	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)	カニ玉あんかけ(あん別添え)
1	白菜のレモン酢和え	ニラとあさりの玉子とじ	1	ミニがんも	しろ菜のお浸し
月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	キャベツとウインナーのカレー炒め	月	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
4	マーボー茄子	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
日	さつま芋と切昆布の煮物		日		
火			火		
1	チキンカツ	豚キムチ鍋風	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
1	大根なます	キャベツとハムの中華炒め	1	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ
月	里芋とこんにゃくの味噌煮	鶏大豆の和風トマト煮	月	彩り炒り豆腐	南瓜のほろり煮
5	麵チャンプルー	わかめと水くわいの酢の物	2	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え
日	ひじきと大豆の煮物		日		
水			水		
1	牛肉と野菜のオイスター炒め	あさりの深川煮(井)	1	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ
1	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	1	茹でインゲン	ヤングコーンソテー
月	おでん風煮物	紅生姜	月	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し
6	オクラと昆布のたくあんちらし		3	野菜のパジル炒め	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
日			日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物
木			木		
1	栗かぼちゃクロック	ホッケの照焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
1	きのこソテー	春菊のおかか和え	1	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
月	野菜の三杯酢	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	月	じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	4	バターコーン	梅ごぼう
日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日		
金			金		

	昼食	夕食		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	ハンバーグオニオンソース	1	鶏の柚子胡椒焼き	豚肉ときのこのクリーム煮
1	浅炊ぶき	山芋のガーリック風味	1	春菊とじゃが芋の旨塩和え	ワカメの青ジソサラダ	1	コーンとインゲンの塩バター	
5	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー	2	竹の子のピリ辛炒め	油揚げの玉子炒め	2	大学芋	シューマイ
日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー	2	高野豆腐のがめ煮	ミネストローネ風	9	はんぺんと野菜の田舎煮	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
土			日	オクラのおかか和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	日	ナスの味噌炒め	小松菜の磯辺和え
1	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ	1	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん	1	ナガメヌケの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め
1	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	茹でブロッコリー	1	南瓜のいとこ煮	インゲンの利休和え	1	もやしのナムル	
6	ソーセージのポトフ風	南瓜のそばろ煮	2	炒り鶏	小松菜の菜種和え	3	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	栗入りひじきの煮物
日	すき昆布煮	荀と玉子の中華風炒め	3	茄子の胡麻みぞれ和え	ラタトゥイユ	0	あさりとほうれん草の玉子とし	鶏ひき肉のチャプチェ
日		しっとり卵の花	日		タラモサラダ	日	きくらげの酢の物	キャベツのコールスローサラダ
1	豚肉の甘辛炒め	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	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	1	ブロッコリーソテー	昆布のごま風味			
7	鶏豆腐	あさりと玉葱のにんにく醤油	2	ほうれん草のナムル	切干ゆず風味			
月	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート	4	がんもの含め煮	野菜の味噌炒め			
月			日	ワカメの酢の物	パンプキンサラダ			
1	揚げサバの野菜あんかけ	鶏肉のチリソース炒め	1	豚肉と大根のバター醤油風味	肉団子と野菜の甘酢あん			
1	オクラのごま和え	大根のあんかけ	1	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物			
8	さつま芋のケチャップ煮	田舎煮	2	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮			
日	ツナマカロニサラダ	三色炒め煮	6	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー			
火			日					
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豚肉と野菜のおろしポン酢	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	いわし入り団子の柚子あんかけ			
1	インゲンソテー	カニ風味サラダ	1	ベーコンとたまごサラダ	ひじき煮			
1	じゃがバター	洋風けんちん煮	2	鶏挽き肉と大豆の含め煮	オクラとコーンのおろし和え			
9	味噌田楽	人参のしりしり	6	茄子のサレレノ風	豚肉ともやし炒め			
水	きのこのおひたし		日		白菜の錦和え			
水			水					
1	鶏肉の山賊焼き	ホイコーロー	1	牛しぐれ煮	ボークカレー			
1	シェルマカロニ	油揚げとこんにゃくの白和え	1	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮			
2	大根とカニカマの煮物	野菜のごま味噌煮	2	中華うま煮炒め	きのこことハムのソテー			
0	野菜炒め	ほうれん草のバターソテー	7	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)				
日	蓮根の胡麻和え		日					
木			木					
1	焼き鳥風	酢豚	1	塩だれメンチ	牛どじ煮			
1	キャベツのピリ辛漬け	無限なす	1	カリフラワー甘酢和え				
2	野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物	2	ビビンバソテー	青菜の彩り和え			
日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま炒め	8	じゃが芋の鳴門煮	豆腐しんじょの炊き合せ			
金			日	れんこんの生薑炒め	大根のエビあんかけ			
金			金					