

【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 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、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		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	1 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 厚揚げのかか煮	1 切干大根煮
月 里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	月 キャベツとソナのレモン和え	月 茄子と厚揚げの照り炒め	1 ポークピーンズ	ポトフ風	8 鶏ゴボウ	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	日 四色なます	日	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 塩枝豆	キャベツのコールスローサラダ	1 スッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ
月 さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	月 マーボー春雨	鶏と大根の味噌煮	2 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮	9 きんぴらごぼう	ハムとキャベツのマリネ
日 大根の甘酢漬け	枝豆の白和え	日	日	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 ほつれん草のおひたし	海老ポテトサラダ
月	けんちん煮	1 白菜麻婆	豆腐の和風煮	3 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	はんべんの玉子とじ	1 茄子のサレルノ風	枝豆とカニカマの煮物
日	三色炒め煮	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)
月	さつま芋と切昆布の煮物	1 シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	1 ミニがんも	1 白菜のレモン酢和え	ニラとあさりの玉子とじ	1 じゃが芋の梅おかか	しろ菜のお浸し
火		4 マーボー茄子	里芋ときのこのバーコンソメ炒め	5 紫芋チャンプルー	キャベツとウインナーのカレー炒め	1 彩り炒り豆腐	肉野菜煮込み
		日	日	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	2 ほつれん草のペーパン和え	せんまいと竹輪の煮物
				1 ひじきと大豆の煮物		1 ほつれん草のベーコン和え	スパゲティサラダ
				水		水	
				1 チキンカツ	豚キムチ鍋風	1 牛肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌グレ焼き
				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	2 彩り炒り豆腐	南瓜のはっこり煮
				5 紫芋チャンプルー	わかめと水くわいの酢の物	3 ほつれん草のペーパン和え	青菜のおろし和え
				日 ひじきと大豆の煮物		木	
				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
				月 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 インゲン	ヤングコーンソテー
				6 わでん風煮物		1 ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し
				日 オクラと昆布のたくあんちらし	紅生姜	2 野菜のバジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
						3 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滷と蒲鉾の煮物
				金		木	
				1 栗かぼちゃクロッケ	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	春菊の梅おかか和え	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)	4 じゃが芋といたけの煮物	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	5 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	金	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月 1日 土	白菜と豚肉のつま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	1月 1日 土	赤魚の煮付け 春菊とじゃが芋の旨塩和え	ハンバーグオニオンソース ワカメの青ジンソラダ	1月 1日 土	鶏の柚子胡椒焼き コーンとインゲンの塩バター	豚肉ときのこのクリーム煮	1月 1日 土	白菜と豚肉のつま煮	鶏肉ときのこのクリーム煮
1月 5日 水	漬焼ふき オクラソーセージ大豆ソテー	山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー	2月 2日 木	竹の子のビリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮	油揚げの玉子炒め ミストロー不風	2月 2日 木	大学芋 はんべんと野菜の田舎煮	コーンとインゲンの塩バター	2月 9日 木	大根の柚子胡椒焼き はんべんと野菜の田舎煮	コーンとインゲンの塩バター
1月 10日 木	じゃが芋と牛蒡の塩さんびら	プロッコリーのヘーコンソテー	2月 3日 金	オクラのおかか和え	白滝と椎茸のビリ辛煮	2月 9日 木	ナスの味噌炒め	シーフード	2月 10日 金	じゃが芋と牛蒡の塩さんびら	シーフード
1月 15日 火	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ 茹でプロッコリー	1月 16日 水	豚肉のジンギスカン風 南瓜のいとこ煮	白身魚の甘酢あん インゲンの利休和え	1月 17日 木	ナガメヌケの昆布煮 もやしのナムル	豚肉のマヨネーズ風炒め	1月 18日 金	鶏肉と里芋のカレー煮	もやしのナムル
1月 16日 水	イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのボトフ風	南瓜のそぼろ煮 荀と玉子の中華風炒め	2月 17日 木	炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	小松菜の葉種和え ラタトゥイユ	2月 18日 金	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あさりとほれん草の玉子とじ	栗入りひじきの煮物	1月 19日 土	インゲンのピーナッツ和え	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
1月 17日 木	すき昆布煮	しつどり卯の花	2月 19日 土	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ	2月 19日 土	あさりとほれん草の玉子とじ	鶏ひき肉のチャーチョ	1月 20日 日	鶏豆腐	きくらげの酢の物
1月 18日 金	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート	2月 20日 日	あじフライ ブロッコリー・ソテー	チキンステーキ(トマトソース)	2月 21日 日	パンプキンサラダ	キャベツのコールスローサラダ	1月 21日 月	オクラのごま和え	昆布のこま風味
1月 19日 土	さつま芋のケチャップ煮	田舎煮	2月 21日 月	ほれん草のナムル	切干ゆず風味	2月 22日 月			1月 22日 火	ソナマカロニサラダ	野菜の味噌炒め
1月 20日 日	ソナマカロニサラダ	三色炒め煮	2月 22日 火	がんもの含め煮	野菜の味噌炒め	2月 23日 火			1月 23日 水	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	パンプキンサラダ
1月 21日 火	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	2月 23日 水	小松菜の辛子和え	肉団子と野菜の甘酢あん	2月 24日 水			1月 24日 木	インゲンソテー	肉団子と野菜の甘酢あん
1月 22日 水	ひじきバター	カニ風味サラダ	2月 24日 木	小松菜のゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物	2月 25日 木			1月 25日 木	味噌田楽	豚肉と荀の炒め煮
1月 23日 木	さのこのおひたし	洋風けんちん煮	2月 25日 木	サケしゃが	南瓜のソテー	2月 26日 木			1月 26日 金	人參のじりしり	南瓜のソテー
1月 24日 木			2月 26日 木			2月 27日 木			1月 27日 金		
1月 25日 木			2月 27日 木			2月 28日 木			1月 28日 金		
1月 26日 金	鶏肉の山賊焼き	ホイコーロー	2月 28日 木	牛しぐれ煮	ポークカレー	2月 29日 木			1月 29日 金	シェルマカロニ	牛しぐれ煮
1月 27日 土	大根とカニカマの煮物	油揚げとこんにゃくの白和え	2月 29日 木	南瓜煮 洋風仕立て	竹の子と人參のおかか煮	2月 30日 木			1月 30日 金	野菜炒め	中華つま煮炒め
1月 28日 日	蓮根の胡麻和え	野菜のこま味噌煮	2月 30日 木	中華つま煮炒め	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人參)	2月 31日 木			1月 31日 金	野菜のこま炒め	きのことハムのソテー
1月 29日 火	焼き鳥風	酢豚	2月 31日 木	塩だれメンチ	牛とじ煮	2月 31日 木			1月 31日 金	キャベツのビリ辛漬け	カーリーブラウ・甘酢和え
1月 30日 水	キャベツのビリ辛漬け	無限なす	3月 1日 金	カーリーブラウ・甘酢和え	青菜の彩り和え	3月 1日 金			3月 1日 金	野菜の甘酢炒め	豆腐しんじょの炊き合せ
1月 31日 木	野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物	3月 2日 土	ヒビンバソテー	大根のエビあんかけ	3月 2日 土			3月 2日 土	大根サラダ(レッシング別添え)	しろ菜のごま炒め
1月 31日 金			3月 2日 土	しゃが芋の鳴門煮		3月 3日 日			3月 3日 日		