朝食　11月　Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				イカと白菜のピリ辛炒め わかめとザーサイの和え物 Rice & Soup E 528 / P 21.4 / F 9.7 / 食塩相当量 5.4	スクランブルエッグ＆ミニチキン アスパラサラダ Bread & Soup E 587 / P 22.2 / F 27.6 / 食塩相当量 4.4	文化の日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	ぶりの照り焼き 大根のそぼろあん Rice & Soup E 684 / P 31.2 / F 20.5 / 食塩相当量 3.9	牛肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 Rice & Soup E 676 / P 21.2 / F 15.6 / 食塩相当量 4.6	目玉焼き＆フランク デザート Bread & Soup E 642 / P 21.7 / F 36.9 / 食塩相当量 4.3	鶏肉のおろし煮 厚揚げの辛味炒め Rice & Soup E 630 / P 23.7 / F 18.3 / 食塩相当量 3.7	クリームシチュー グリーンサラダ Bread E 741 / P 19.1 / F 35.8 / 食塩相当量 4.2	海老と卵の中華炒め ビビンバ山菜 Rice & Soup E 541 / P 22.2 / F 15.9 / 食塩相当量 4.2
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	鰆の西京焼き がんものお好み焼き Rice & Soup E 563 / P 26.8 / F 13.0 / 食塩相当量 2.8	鶏肉と ブロッコリーの塩炒め しらすおろし Rice & Soup E 516 / P 22.5 / F 11.9 / 食塩相当量 4.0	緑黄色野菜ポトフ 菜の花のマスタード風味 Bread E 583 / P 17.1 / F 31.7 / 食塩相当量 4.2	肉野菜炒め 納豆 Rice & Soup E 623 / P 26.2 / F 20.3 / 食塩相当量 3.3	ミートオムレツ＆ハムソテー フルーツ Bread & Soup E 585 / P 16.9 / F 23.9 / 食塩相当量 4.0	魚肉ソーセージと 野菜炒め ほうれん草のなめたけ和え Rice & Soup E 488 / P 17.4 / F 8.7 / 食塩相当量 4.7
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	鮭の南部焼き 小松菜のそぼろ和え Rice & Soup E 513 / P 27.3 / F 7.0 / 食塩相当量 4.1	海鮮あんかけ豆腐 茄子の生姜醤油がけ Rice & Soup E 656 / P 27.2 / F 21.9 / 食塩相当量 4.8	ミックス スクランブルエッグ デザート Bread & Soup E 574 / P 23.3 / F 27.6 / 食塩相当量 3.7	海老団子と白菜の 中華煮 鶏ともやしの和え物 Rice & Soup E 598 / P 21.5 / F 12.9 / 食塩相当量 4.7	勤労感謝の日	鶏肉の柚子胡椒焼き めかぶとろろ Rice & Soup E 594 / P 26.6 / F 17.0 / 食塩相当量 2.9
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	鯖の塩焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 Rice & Soup E 674 / P 25.0 / F 25.0 / 食塩相当量 3.6	イカのみりん焼き モロヘイヤの和え物 Rice & Soup E 484 / P 23.2 / F 7.8 / 食塩相当量 2.9	ロールキャベツ デザート Bread E 527 / P 14.6 / F 23.2 / 食塩相当量 2.9	目玉焼き＆ 肉野菜ソテー ひじき煮 Rice & Soup E 710 / P 24.2 / F 30.3 / 食塩相当量 3.5	チキンブラウンシチュー サラミとキャベツのサラダ Bread E 705 / P 23.1 / F 30.7 / 食塩相当量 4.3	

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質

夕食　11月　Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				豚肉の生姜焼き みそポテト 豆もやしときくらげのナムル Rice & Soup E 1,018 / P 36.3 / F 35.9 / 食塩相当量 5.1	鮭の柚子味噌焼き ベーコンと切干大根の炒め物 おくらのピーナッツ和え Rice & Soup E 788 / P 37.4 / F 17.5 / 食塩相当量 3.8	文化の日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 南瓜の含め煮 うの花 Rice & Soup E 930 / P 35.8 / F 27.5 / 食塩相当量 5.2	ハンバーグBBQソース コーンサラダ デザート Rice & Soup E 1,008 / P 29.4 / F 34.3 / 食塩相当量 4.5	魚のグリルカレー風味 花野菜のペペロンチーノ 蒸し鶏サラダ Rice & Soup E 845 / P 32.7 / F 32.9 / 食塩相当量 3.6	麻婆豆腐 チョレギサラダ デザート Rice & Soup E 896 / P 31.0 / F 33.7 / 食塩相当量 4.1	豚しゃぶの ピリ辛胡麻ソース オニオンリングフライ 中華ポテト Rice & Soup E 1,010 / P 29.5 / F 40.5 / 食塩相当量 3.1	ハヤシライス コールスローサラダ デザート Soup E 966 / P 24.0 / F 36.5 / 食塩相当量 5.1
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	チンジャオロース 小エビとほうれん草の炒め物 フルーツ Rice & Soup E 851 / P 39.0 / F 24.2 / 食塩相当量 6.1	あったか麺フェア Warm Noodles Fair あごだしうどん ピーマン肉詰フライ ひじきと蓮根のサラダ	鯖の味噌煮 ささみの竜田揚げ 春雨のマヨネーズ和え Rice & Soup E 1,071 / P 37.9 / F 47.8 / 食塩相当量 6.4	照焼チキンチーズ マカロニとツナのソテー 切干大根のさっぱり和え Rice & Soup E 879 / P 36.8 / F 25.7 / 食塩相当量 5.0	回鍋肉 三色ナムル デザート Rice & Soup E 988 / P 25.7 / F 42.0 / 食塩相当量 4.3	チキンカレー 白身魚フライ ごぼうサラダ Soup E 1,023 / P 32.6 / F 40.7 / 食塩相当量 6.4
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	ポークチャップ カリフラワーとトマトのマリネ フルーツ Rice & Soup E 884 / P 29.6 / F 30.0 / 食塩相当量 4.0	牛焼肉 じゃが芋の胡麻煮 かぶのさっぱり和え Rice & Soup E 962 / P 25.1 / F 34.9 / 食塩相当量 4.0	ホキの明太マヨ焼き 野菜のバジルソテー 大根と水菜のサラダ Rice & Soup E 830 / P 33.1 / F 25.5 / 食塩相当量 3.6	ジャンボチキンカツ 高野豆腐の含め煮 デザート Rice & Soup E 1,018 / P 32.0 / F 29.8 / 食塩相当量 4.7	勤労感謝の日	シーフードカレー ミートコロッケ カラフルサラダ Soup E 903 / P 26.1 / F 21.7 / 食塩相当量 6.0
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	牛　丼 温泉玉子 キャベツと大葉の胡麻酢和え Soup E 1,015 / P 33.6 / F 42.4 / 食塩相当量 5.1	あったか麺フェア Warm Noodles Fair 金華ハムスープの 葱塩鶏そば ビーフン炒め わかめナムル	鶏つくねと根菜の おろしポン酢かけ じゃが芋の金平 ブロッコリーのサブジ Rice & Soup E 864 / P 27.1 / F 28.6 / 食塩相当量 4.8	白身魚の竜田揚げ 里芋のかにかまあん ほうれん草の胡麻和え Rice & Soup E 829 / P 37.8 / F 20.4 / 食塩相当量 4.7	こってりトンテキ 茄子の香り炒め きのこおくら Rice & Soup E 933 / P 35.7 / F 32.3 / 食塩相当量 5.5	

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質