

11月献立表

					1 (土)
					ご飯 かつとし 小松菜のおかか和え 大根と揚げの煮物 すまし汁 (えのき)
					エネルギー 747 kcal
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
ご飯 魚の沢煮 白菜のゆかり和え じゃがいもどぼろあんかけ すまし汁	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 青菜のお浸し えび茶巾、野菜茶巾 みぞ汁	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え 和風炒め みぞ汁	ご飯 チキンカツ フロッキーサラダ 大根のホタテあんかけ わかめスープ	ハヤシライス ミモザサラダ ヨーグルト和え	ご飯 サバの南蛮漬け きゅうりのツナマヨ和え 南瓜の含め煮 みぞ汁
エネルギー 437 kcal	エネルギー 674 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 884 kcal	エネルギー 655 kcal
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ご飯 魚のパン粉焼き コールスローサラダ さつまいものバター醤油煮 オニオンスープ	鮭わかめご飯 (小盛) とろろそば がんもどきの煮物 白和え	ご飯 白身魚のムニエル ゴマドレサラダ フロッキーとベーコンのソテー コンソメスープ	ご飯 チキンチャップ 海草サラダ きんぴらごぼう みぞ汁	ご飯 フイヤベース カリフラワーのサラダ れんこんとベーコンのソテー トマトスープ	ご飯 豚しゃぶほん酢かけ ひじきのコールスローサラダ 青菜の煮浸し みぞ汁
エネルギー 609 kcal	エネルギー 937 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 499 kcal
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
ご飯 鮭フライタルタルソースかけ 白菜のおかか和え フロッキーとたまごの炒めもの みぞ汁	ご飯 八宝菜 春雨サラダ にら玉 中華スープ	ドイツフェア ご飯 イエーガーシュニッツェル ザワークラウト フラートカルトツフェルン ツリヤンカ	ご飯 白身魚のフライ ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 わかめスープ	ご飯 豚肉じゃが きゅうりとちくわのサラダ れんこんのピリ辛炒め みぞ汁	ご飯 チキンソテーのハニーマスタード 大根サラダ 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ
エネルギー 564 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 743 kcal	エネルギー 518 kcal	エネルギー 578 kcal	エネルギー 634 kcal
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
シーフードカレーライス オクラのゴマドレ和え もやしにら炒め	ご飯 鶏の照り焼き かぶの梅マヨ和え 里芋の煮物 お吸い物	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ がんもの含め煮 野菜スープ	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 揚げなすのおろし和え キャベツの卵とじ すまし汁	ご飯 白身魚の揚げおろし きゅうりとカニカマの中華サラダ 春雨と豚肉の炒め物 みぞ汁	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 海老団子の煮物 中華スープ
エネルギー 538 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 616 kcal

- ※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
- ※ スマイルロコ利用者様には日替わりデザートがつきます。
- ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。