



夕食弁当

# 配食サービスにじの会献立表

連絡やお問い合わせは

06-6727-3082

11月分

| 月                                                        | 火                                                          | 水                                                    | 木                                                           | 金                                                          | 土                                                       |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 11月2日                                                    | 11月3日                                                      | 11月4日                                                | 11月5日                                                       | 11月6日                                                      | 11月7日                                                   |
| ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>茄子の煮浸し<br>青菜とじゃこ炒め<br>さつま芋サラダ<br>小付け  | ごはん<br>魚ゆかり揚げ<br>里芋と竹輪煮<br>だし巻き卵<br>きゃべつの和え物<br>小付け        | ごはん<br>豚肉と野菜炒め<br>煮物<br>餃子<br>酢の物<br>小付け             | ごはん<br>魚の塩麴焼き<br>カブのクリーム煮<br>ポテトサラダ<br>りんごのコンポート<br>小付け     | ごはん<br>鶏と野菜味噌煮<br>豆腐のあんかけ<br>五目きんぴら<br>オクラおかか和え<br>小付け     | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>炒り豆腐<br>錦糸和え<br>冬瓜煮<br>小付け             |
| 626kcal/塩分1.5g                                           | 626kcal/塩分1.5g                                             | 607kcal/塩分1.6g                                       | 592cal/塩分2.3g                                               | 600kcal/塩分2.1g                                             | 615kcal/塩分1.0g                                          |
|                                                          |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| 11月9日                                                    | 11月10日                                                     | 11月11日                                               | 11月12日                                                      | 11月13日                                                     | 11月14日                                                  |
| ごはん<br>魚の味噌つけ焼き<br>竹輪の甘辛煮<br>菜の花酢味噌和え<br>大根浅漬け風<br>昆布の佃煮 | ごはん<br>ミートスパゲティ<br>コロッケ<br>ドレッシング和え<br>カボチャ煮<br>小付け        | 芋ごはん<br>魚の葱塩焼き<br>煮物<br>オクラの胡麻和え<br>玉ねぎ酢の物<br>小付け    | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>きゃべつのカレー炒め<br>切り干し大根のサラダ<br>小松菜のお浸し<br>小付け | ごはん<br>鯖の照り焼き<br>高野の卵とじ<br>きゅうりと鶏のポン酢和え<br>里芋柚子味噌かけ<br>小付け | ごはん<br>鶏の塩麴焼き<br>冬瓜カニあんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>もやしナムル<br>小付け |
| 604kcal/塩分1.4g                                           | 583kcal/塩分1.9g                                             | 607kcal/塩分1.6g                                       | 592cal/塩分2.3g                                               | 626kcal/塩分1.1g                                             | 624kcal/塩分1.9g                                          |
|                                                          |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| 11月16日                                                   | 11月17日                                                     | 11月18日                                               | 11月19日                                                      | 11月20日                                                     | 11月21日                                                  |
| ごはん<br>味噌豚じゃが<br>茄子の旨煮<br>五目豆<br>カリフラワー甘酢和え<br>小付け       | ごはん<br>おでん<br>焼きナス<br>胡麻和え<br>モズク酢<br>金時豆                  | ごはん<br>鶏のトマト煮<br>コロッケ<br>ドレッシング和え<br>彩野菜コンソメ煮<br>小付け | ちらし寿司<br>鮭の塩焼き<br>五目たまご<br>茄子の田楽<br>辛し和え<br>小付け             | ごはん<br>牛肉しぐれ煮<br>厚揚げの彩餡<br>磯辺揚げ<br>白和え<br>小付け              | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>大根煮<br>切り干し中華和え<br>ブロッコリーサラダ<br>小付け     |
| 642kcal/塩分1.9g                                           | 589kcal/塩分2.2g                                             | 607kcal/塩分1.5g                                       | 621cal/塩分1.4g                                               | 600kcal/塩分2.1g                                             | 598kcal/塩分1.6g                                          |
|                                                          |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| 11月23日                                                   | 11月24日                                                     | 11月25日                                               | 11月26日                                                      | 11月27日                                                     | 11月28日                                                  |
| ごはん<br>魚の塩焼き<br>白菜ソテー<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ<br>小付け        | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>目玉焼き風オムレツ<br>ほうれん草の和え物<br>きゃべつのお浸し<br>小付け | ごはん<br>魚の塩だれ焼き<br>きのこの卵とじ<br>ポテトサラダ<br>ねばねば和え<br>小付け | ごはん<br>とり天<br>平天煮<br>酢味噌和え<br>ひじき煮<br>小付け                   | ごはん<br>魚の塩焼き<br>コロッケ<br>インゲンおかか煮<br>ドレッシング和え<br>小付け        | ごはん<br>オムレツクリーム煮<br>人参真砂炒め<br>シューマイ<br>えのき和え<br>小付け     |
| 608kcal/塩分2.0g                                           | 617kcal/塩分1.7g                                             | 591kcal/塩分2.0g                                       | 615kcal/塩分1.3g                                              | 593kcal/塩分1.9g                                             | 610kcal/塩分2.3g                                          |
|                                                          |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| 11月30日                                                   |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| ごはん<br>肉じゃが<br>おろし和え<br>チンゲン菜ソテー<br>もやしサラダ<br>小付け        |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
| 615kcal/塩分1.9g                                           |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |
|                                                          |                                                            |                                                      |                                                             |                                                            |                                                         |

※都合により献立が変わる場合があります。ご容赦ください。※熱量、塩分は目安となっております。