



昼食弁当

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 かに玉あんかけ 大豆カレー煮 切り干し中華和え いんげんゴマドレ和え 小付け	ごはん 肉団子甘酢餡 冬瓜煮 小松菜ポン酢和え 切り干し大根の炒め煮 金時豆	ごはん 魚のタルタル焼き 南瓜サラダ きゅうりのコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え 小付け	ごはん お好み焼き風卵焼き 里芋柚子味噌がけ 大根の和え物 サツマイモサラダ 小付け	ごはん 揚げ魚の甘酢炒め 野菜の卵とじ 南瓜煮 塩昆布和え 小付け	ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ 中華サラダ フルーツ 小付け
621kcal/塩分1.3g	589kcal/塩分2.2g	628kcal/塩分1.9g	630kcal/塩分1.5g	582kcal/塩分2.2g	582kcal/塩分2.0g
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 葱塩炒め 肉詰めいなり煮 小松菜の煮浸し いんげんツナサラダ 小付け	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げと小松菜の炒り煮 白和え もずく酢 小付け	ごはん 焼き鳥風 野菜炒め スクランブルエッグ 茄子の田楽 小付け	ごはん 魚のきのこ蒸 緑黄色野菜のシチュー カリフラワーの明太マヨ チンゲン菜の和え物 小付け	ごはん 豚バラと大根塩炒め だし巻き卵 白菜とツナの煮浸し 小松菜おかか和え 小付け	ごはん 白身魚の味噌焼き 揚げ出し豆腐 辛し和え 白菜お浸し 小付け
589kcal/塩分1.6g	582kcal/塩分1.4g	628kcal/塩分1.9g	630kcal/塩分1.5g	621kcal/塩分1.3g	612kcal/塩分2.4g
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 鯖のハニーマスタード焼き チンゲン菜とコーンソテー 春雨サラダ 玉ねぎ和え 小付け	ごはん 豚の味噌炒め お好み焼き ひじき煮 フルーツ 小付け	ごはん 揚げ魚のなめこ餡 豆腐の田楽 白菜のお浸し さつま芋のレモン煮 小付け	ごはん 和風ハンバーグ カボチャ煮 野菜の塩昆布和え なます 小付け	ごはん 魚のピザ風 スパゲティのサラダ 冬瓜煮 きゅうりの酢の物 小付け	ごはん 鶏のから揚げ カリフラワーのサラダ 小松菜のソテー ミックスベジタブルコンソメ煮 小付け
623kcal/塩分2.0g	630kcal/塩分1.5g	596kcal/塩分2.2g	625kcal/塩分1.8g	582kcal/塩分2.2g	612kcal/塩分2.1g
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 八宝菜 春雨サラダ シューマイ さと芋煮 小付け	菜飯 魚の柚庵焼き 南瓜の含め煮 野菜炒め 小松菜のお浸し 小付け	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げ煮 はくさい梅風味 中華ポテト 小付け	ごはん 魚の南蛮焼き 煮物 もやし炒め 卵の花 小付け	ごはん 親子煮 野菜炒め 焼きナス 五目豆 小付け	ごはん 魚のおろし煮 高野豆腐煮 ゆかり和え もずく酢 小付け
626kcal/塩分1.5g	586kcal/塩分1.5g	606kcal/塩分1.7g	589kcal/塩分2.4g	593kcal/塩分1.5g	584kcal/塩分2.2g
11月30日					
炊き込みご飯 魚の葱味噌のせ 豆腐和風餡 きんぴらごぼう きゅうりとハムの中華和え 福神漬け					
597kcal/塩分2.2g					

※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。