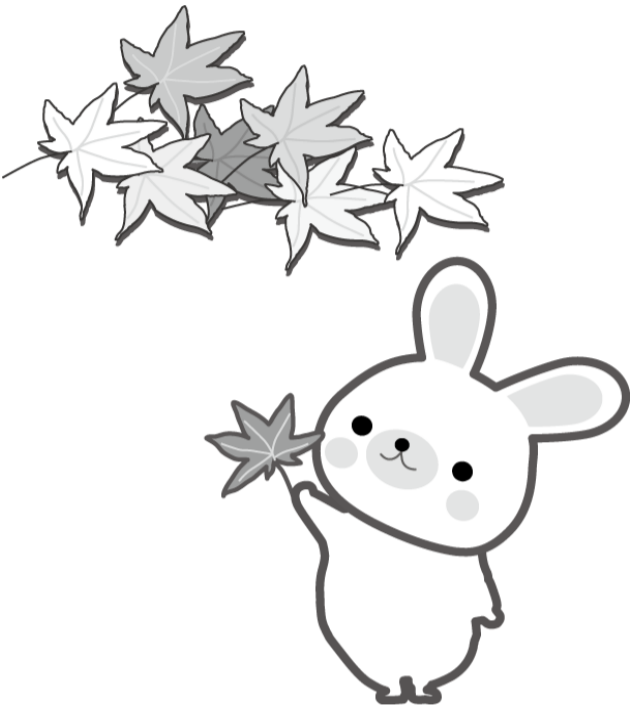


11月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					1	2	3
					米飯160g タラ粕漬け焼き 豚と大根の炒め煮 レタスときゅうりのマヨ和え 金時煮豆 kcal- 542kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.9g 炭水化物 77.3g 食物繊維 1.9g 食塩 2.3g	米飯160g サンマの塩焼き いんげんのオコシ炒め オクラとわかめの和え物 漬物(桜漬け) kcal- 587kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24g 炭水化物 67.4g 食物繊維 3.5g 食塩 3g	米飯160g 韓国風ポークピカタ かぶとふきの炒め煮 インゲンの胡麻和え そばの実なめこ kcal- 606kcal 蛋白質 27.6g 脂質 20.9g 炭水化物 72.1g 食物繊維 3.1g 食塩 2.5g
夕食					米飯160g 肉豆腐 ウインナーの炒めもの クラゲサラダ 漬物(野沢菜) kcal- 541kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14.5g 炭水化物 70g 食物繊維 4.2g 食塩 2.3g	あさりごはん つくねのみそ焼き さつま揚げと野菜のソテー ごぼうカレーマヨサラダ ゆず造りえのき昆布 kcal- 599kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.4g 炭水化物 77.5g 食物繊維 4.7g 食塩 3.3g	米飯160g サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 キャベツの和え物 しば漬 kcal- 568kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.3g 炭水化物 74.2g 食物繊維 4.3g 食塩 2.5g
					4	5	6
昼食	米飯160g 油淋鶏 白菜コンソメ煮 ほうれん草の海苔和え みつばなめこ kcal- 605kcal 蛋白質 21.1g 脂質 22.9g 炭水化物 74.8g 食物繊維 3.9g 食塩 2.1g	米飯160g サケの塩麹焼き 切干大根の五目煮 野菜のマリネ さつま芋の甘露煮 kcal- 542kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.6g 炭水化物 74.6g 食物繊維 3.4g 食塩 1.9g	米飯160g カレイの煮付け かぼちゃの大学芋風 野菜の醤油和え つぼ漬け kcal- 547kcal 蛋白質 23.1g 脂質 10.6g 炭水化物 86.3g 食物繊維 3.2g 食塩 2.3g	鮭菜飯 豚肉の野菜巻き煮込み 人参金平 おくらと胡瓜の梅和え うぐいす豆 kcal- 583kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.4g 炭水化物 84.1g 食物繊維 5.1g 食塩 2.4g	米飯160g 鶏肉のカレー煮 青梗菜と竹輪の塩炒め 大根サラダ 漬物(野沢菜) kcal- 574kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.6g 炭水化物 75.7g 食物繊維 4.5g 食塩 2.9g	米飯160g さば塩焼き かぶとにんじんの炒め煮 ごぼうカレーマヨサラダ 姫ゆば kcal- 565kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.1g 炭水化物 71.1g 食物繊維 4g 食塩 2.7g	米飯160g ジャージャン豆腐 なすのミートソース炒め キャベツのサラダ しば漬 kcal- 576kcal 蛋白質 23g 脂質 21.4g 炭水化物 68g 食物繊維 3.6g 食塩 2.3g
	米飯160g たら味噌漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜と春雨の和え物 白花豆 kcal- 550kcal 蛋白質 25.2g 脂質 7.2g 炭水化物 92g 食物繊維 3.8g 食塩 2.6g	米飯160g 豚肉の香醋炒め じゃが芋きんぴら ツナサラダ たたきごぼう kcal- 587kcal 蛋白質 26.3g 脂質 17.2g 炭水化物 77.5g 食物繊維 3.3g 食塩 2.8g	米飯160g 手羽先風 にらの卵とじ 小松菜のじゃこ和え 昆布佃煮 kcal- 621kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.7g 炭水化物 75.2g 食物繊維 2.8g 食塩 2.8g	米飯160g あじフライ ピリ辛こんにゃく もやしサラダ 漬物(たくあん) kcal- 530kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.2g 炭水化物 77.6g 食物繊維 4.5g 食塩 2.8g	米飯160g 揚げたらの香酢かけ ミニおでん スパゲティサラダ しそわかめ kcal- 535kcal 蛋白質 18g 脂質 14.4g 炭水化物 78.9g 食物繊維 3.4g 食塩 2.9g	ひじきの混ぜごはん 豚肉のチリソース炒め さつま芋とがんもの煮物 野菜サラダ 漬物(桜漬け) kcal- 584kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.5g 炭水化物 84.2g 食物繊維 4.3g 食塩 3g	米飯160g チキンのマスタードタルタルのせ 小松菜ソテー 大根サラダ 穂先筍の煮物 kcal- 562kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.8g 炭水化物 62.7g 食物繊維 2.6g 食塩 1.6g

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003

11月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	米飯160g 豚肉のスタミナ炒め ピーマンの天ぷら いんげんと筍のごま和え ゆず造りえのき昆布	米飯160g 鶏のトマト煮込み なす田楽 魚肉ソーセージサラダ みつばなめこ	米飯160g 麻婆豆腐 金平牛蒡 南瓜サラダ 昆布佃煮	山菜ごはん たらのスパイス焼き かぶと人参の炒め煮 海藻ドレッシング和え たたきごぼう	米飯160g 挽肉とじゃが芋のオムレツ 彩りきんぴら 胡瓜とピーマンのドレ和え 姫ゆば	米飯160g ハニーマスタードチキン なすグラタン 小松菜とあさりのわさび和え 漬物(はくさい)	米飯160g 赤魚味醂漬け焼き じゃが芋のカレー炒め のりときゅうりの和え物 金時煮豆
	エネルギー 562kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.1g 炭水化物 79.8g 食物繊維 3.7g 食塩 2.2g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20g 炭水化物 74.7g 食物繊維 4.9g 食塩 2.7g	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.9g 炭水化物 76.9g 食物繊維 4.6g 食塩 2.5g	エネルギー 545kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.1g 炭水化物 81g 食物繊維 4.3g 食塩 3.3g	エネルギー 544kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.4g 炭水化物 74.3g 食物繊維 3.6g 食塩 1.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.2g 炭水化物 71.8g 食物繊維 2.8g 食塩 2.6g	エネルギー 544kcal 蛋白質 24g 脂質 12.1g 炭水化物 81.3g 食物繊維 2.1g 食塩 2.4g
夕食	米飯160g 赤魚の西京漬け焼き 大学芋 大根ツナサラダ 三色豆	米飯160g 豚と玉葱の甘辛卵とじ 干瓢甘酢炒め ラーメンサラダ そばの実なめこ	米飯160g 豚肉の三色巻き れんこんの炒め煮 パプリカサラダ 中華山くらげ	米飯160g 鶏肉と高野豆腐の煮物 もやしのオイスター炒め きゃべつのタルタルサラダ しそわかめ	米飯160g お魚ハンバーグ スパゲティ カリフラワーのマヨ和え 漬物(桜漬)	筍ごはん ミックスフライ ひき肉と春雨の炒め物 キャベツのマスタード和え 穂先筍の煮物	米飯160g 酢豚 かぶの煮物 レタスと玉ねぎのサラダ つぼ漬け
	エネルギー 598kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.9g 炭水化物 98.1g 食物繊維 2.2g 食塩 2.9g	エネルギー 611kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.6g 炭水化物 80g 食物繊維 3.8g 食塩 2.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 21g 脂質 15.6g 炭水化物 77.3g 食物繊維 4.1g 食塩 2.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19.4g 炭水化物 75g 食物繊維 3.5g 食塩 2.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13g 炭水化物 80g 食物繊維 2.9g 食塩 2.5g	エネルギー 665kcal 蛋白質 18.5g 脂質 23.3g 炭水化物 91.1g 食物繊維 3.5g 食塩 2.7g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21g 脂質 12g 炭水化物 80.3g 食物繊維 4.3g 食塩 1.9g
昼食	18 米飯160g たらのバジルソース焼 かぼちやの天ぷら 小松菜のナムル きざみたくあん	19 米飯160g 豚肉のプルコギ風 じゃがいもバター醤油煮 ひじきとピーマンのサラダ そばの実なめこ	20 米飯160g 鶏肉と根菜の甘辛煮 にんじんしりしり キャベツのうま塩サラダ 漬物(桜漬)	21 十五穀米 台湾風卵焼き なすとピーマンの肉味噌炒め じゃがもいもサラダ 白花豆	22 米飯160g ほっけの塩麹焼き 豚肉のチャプチェ 長芋サラダ 漬物(かぶ)	23 米飯160g 豚肉となすの甘辛炒め 野菜かき揚げ 胡瓜の酢の物 姫ゆば	24 米飯160g タンドリーチキン 厚揚げの炒めもの 南瓜と小松菜のナムル たたきごぼう
	エネルギー 577kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22g 炭水化物 70.4g 食物繊維 3.7g 食塩 2g	エネルギー 625kcal 蛋白質 24g 脂質 22.9g 炭水化物 77.7g 食物繊維 2.6g 食塩 2.4g	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.1g 炭水化物 71.3g 食物繊維 4.3g 食塩 2.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 21g 脂質 18.6g 炭水化物 85.8g 食物繊維 4.7g 食塩 3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.7g 炭水化物 70.4g 食物繊維 2.4g 食塩 2.3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 24.9g 脂質 18.3g 炭水化物 78.8g 食物繊維 4.2g 食塩 2.3g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.4g 炭水化物 73.6g 食物繊維 5.6g 食塩 2.5g
夕食	米飯160g 鶏肉と豆腐の煮物 きのことなすの炒め物 オクラの和風和え ゆず造りえのき昆布	米飯160g さばの山椒焼き 南瓜の煮物 海藻酢味噌和え 漬物(野沢菜)	米飯160g 白身魚のフライ 切干大根の煮付け 玉葱のサラダ 昆布佃煮	米飯160g 麻婆春雨豆腐 白菜のピリ辛炒め かぶのレモン和え しば漬	米飯160g チキン南蛮 きゃべつとツナのコンソメ煮 ピーマンサラダ しそわかめ	枝豆としらすの混ぜごはん サンマのネギ塩焼き いかと白菜のキムチ炒め さつまいもサラダ みつばなめこ	米飯160g 赤魚の煮付け じゃが芋のかき揚げ 春雨の和え物 白花豆
	エネルギー 550kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.7g 炭水化物 76.2g 食物繊維 5.8g 食塩 2.3g	エネルギー 576kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.8g 炭水化物 76.1g 食物繊維 3.5g 食塩 2.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.2g 炭水化物 83.6g 食物繊維 4.2g 食塩 2.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.6g 炭水化物 78.9g 食物繊維 3.8g 食塩 2.2g	エネルギー 649kcal 蛋白質 21.2g 脂質 30.4g 炭水化物 68g 食物繊維 2.2g 食塩 1.6g	エネルギー 692kcal 蛋白質 26.9g 脂質 30.1g 炭水化物 73.6g 食物繊維 4.3g 食塩 2.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.9g 炭水化物 92.5g 食物繊維 4.2g 食塩 2.5g
昼食	25 米飯160g 揚げたら香味がけ 五目カレー煮豆 たたき胡瓜の中華風 穂先筍の煮物	26 米飯160g さんまのおろし醤油かけ 野菜麻婆 オクラの和え物 つぼ漬け	27 米飯160g 豚しょうが焼き 大学じゃが芋 きゅうりサラダ ゆず造りえのき昆布	28 わかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 なすといかのオイスター炒め ポテトサラダ 漬物(野沢菜)	29 米飯160g さけの南蛮漬焼き ふき味噌炒め煮 大根のたらこマヨネーズ和え そばの実なめこ	米飯160g さばみりん漬け焼き ごぼうかき揚げ きゅうりの梅しそ和え しば漬	
	エネルギー 529kcal 蛋白質 22g 脂質 14.3g 炭水化物 73g 食物繊維 3.6g 食塩 2.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.2g 炭水化物 64.9g 食物繊維 3.4g 食塩 2.8g	エネルギー 621kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19g 炭水化物 82.8g 食物繊維 3.7g 食塩 2.6g	エネルギー 603kcal 蛋白質 23g 脂質 17.1g 炭水化物 84.3g 食物繊維 3.7g 食塩 2.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 25g 脂質 16.8g 炭水化物 77g 食物繊維 2.4g 食塩 1.8g	エネルギー 547kcal 蛋白質 23g 脂質 16.6g 炭水化物 70.5g 食物繊維 3.7g 食塩 2.9g	
夕食	米飯160g 車麩の卵とじ マカロニグラタン きゃべつときゅうりのマヨ和え 中華山くらげ	米飯160g 鶏唐揚げ葱ソース 野菜のくず煮 わかめの生姜和え さつま芋の甘露煮	米飯160g スパイシー麻婆豆腐 巾着煮 キャベツとハムのサラダ きざみたくあん	米飯160g タラ味噌漬け焼き ブロッコリーとベーコンのマヨ炒め かぶごま和え うぐいす豆	米飯160g すき焼き風煮 金平牛蒡 えのき昆布のおろし和え 漬物(桜漬)	枝豆ごはん 鶏つくね照り焼き 南瓜の炒め煮 シーザーサラダ 昆布佃煮	
	エネルギー 527kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 75.9g 食物繊維 3.2g 食塩 2g	エネルギー 588kcal 蛋白質 22.9g 脂質 18.1g 炭水化物 79.6g 食物繊維 4g 食塩 2.9g	エネルギー 612kcal 蛋白質 24.9g 脂質 21.2g 炭水化物 77.1g 食物繊維 5g 食塩 2.2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.9g 炭水化物 77.9g 食物繊維 4.6g 食塩 2.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.3g 炭水化物 74g 食物繊維 4.3g 食塩 2.8g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15g 炭水化物 83g 食物繊維 5.1g 食塩 3g	

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003