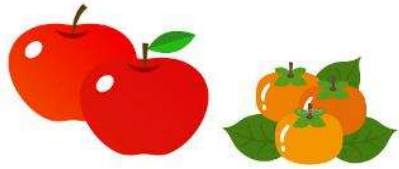


# 2022年11月朝食メニュー

日		月		火		水		木		金		土					
				1	納豆 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物	2	豚肉と大根の煮物 法蓮草と豆腐のチャンフルー パンサンスー	3	温泉玉子 肉じゃが煮 若芽の酢味噌和え	4	納豆 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え	5	がんもと白菜の煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め ごぼうの柚子風味				
				6	ミートインオムレツ 食べるトマトスープ スパゲティサラダ	7	大根と豚肉の甘辛煮 和風ポトフ れんこんサラダ	8	納豆 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のおひたし	9	鶏団子の中華風 じゃが芋と人参のカレー炒め ハムの和風サラダ	10	豚肉と冬野菜の味噌炒め 豆腐のかに風あんかけ おくらのとろろ和え	11	納豆 牛ごぼうの生差煮 人参と春雨のサラダ	12	寄せ豆腐のうすあん 麩と野菜の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え
				13	じゃが芋とミックスソース パスタのクリーム煮 オクラのさっぱりオリーブ	14	豚肉豆腐 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ	15	納豆 麩と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え	16	豚肉とじゃがいもの味噌煮 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え	17	大根と鶏肉のバター醤油 じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル	18	納豆 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 菜の花としめじの和え物	19	豚肉と野菜の生差炒め 五目炒め煮 ハムとフロッコリーのマリネ
				20	チーズオムレツ ふきと大根のスープ煮 南瓜サラダ	21	根菜と肉団子の和風生差スープ なすのトロトロ生差煮 若布の塩こうじ和え	22	納豆 豚肉のチリソース炒め 野菜の三杯酢	23	煮合せ(大根・巾着・れんこん) 春雨としめじの炒め物 小松菜の柚子和え	24	牛肉の柳川風煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め かにかまと春雨の中華和え	25	納豆 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	26	豚バラのすき焼き煮 さつまいもの小豆煮 れんこんサラダ
				27	鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニカママヨネーズ	28	寄せ豆腐のうすあん 肉野菜煮込み フロッコリーのゴマ和え	29	納豆 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 若芽の酢の物	30	豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え						
				27	カロリー 151 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.4 g	28	カロリー 136 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 13.8 g 塩分 2.1 g	29	カロリー 126 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.1 g	30	カロリー 118 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.7 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.8 g						
				27	カロリー 235 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g	28	カロリー 192 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.8 g	29	カロリー 139 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 8.9 g 塩分 1.1 g	30	カロリー 208 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21.7 g 塩分 1.5 g						





# 2022年11月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> あんかけお魚ハンバーグ (菜の花) ネギ味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ	<b>2</b> やわらかチキンのガーリックトマト仕立て (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	<b>3</b> サワラのごま焼 (若竹煮) 蕪と鶏肉の煮物 南瓜とツナのサラダ	<b>4</b> キャベツメンチ (ひじきとベーコンの煮物) 豚肉と蓮根の炒め物 マカロニのたまご味噌マヨ	<b>5</b> 肉カボチャ 五色煮 菜の花のおひたし
		カロリー 201 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 335 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 12.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 332 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 25.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 6.4 g 炭水化物 30.4 g 塩分 2.1 g
<b>6</b> 和風唐揚げ (ミックスソテー) 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	<b>7</b> 牛焼肉炒め 蒸しシュウマイ 大根と青菜の柚子和え	<b>8</b> 豚ヒレ肉の酢豚 ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	<b>9</b> 赤魚の生姜煮 (人参しりしり) 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	<b>10</b> 鶏肉の韓国風炒め フロッコリーの煮物 コーンサラダ	<b>11</b> フロッコリーのホイコーロー 野菜と挽肉のカレー炒め マカロニの明太マヨ和え	<b>12</b> ホッケの照焼 (竹輪と菜の花の煮物) 鶏大豆 コールスローサラダ
カロリー 226 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 25.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 351 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 23.1 g 炭水化物 19.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 265 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 21.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.4 g
<b>13</b> 野菜コロッケ (青梗菜の胡麻豆板醤和え) 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	<b>14</b> ロールキャベツクリーム煮 白身魚のしんじょう 春菊のなめこ和え	<b>15</b> 白身魚のみぞれ煮 (はんぺん煮) 竹の子と春雨のスーフ煮 若芽の明太和え	<b>16</b> チキンピカタ (青じそ pasta) ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネース	<b>17</b> さわら白焼焼 (大豆煮) れんごんの五日炒め煮 オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え	<b>18</b> 白菜煮込みハンバーグ (人参グラッセ) 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ	<b>19</b> えびカツ (マカロニトマト炒め) ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 259 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 185 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 141 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 1.7 g 炭水化物 15.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 307 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 18.5 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 270 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 19.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.3 g
<b>20</b> 麻婆豆腐 竹の子と豚肉の味噌煮 バンサンスー	<b>21</b> ポークチャップ さつま揚げと小松菜の煮浸し 梅和えスパゲティ	<b>22</b> フリの西京焼 (大根と竹輪のひじき煮) 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物	<b>23</b> 鶏の酒蒸し香味ソース (スパソテー) 中華うま煮 青菜のおかかマヨネース和え	<b>24</b> やわらかメンチカツ (オクラのペペロンチーノ) 焼きそば かぼちゃのタルタルサラダ	<b>25</b> ミックスカレーのルー フレンチオムレツ カリフラワーのピクルス	<b>26</b> さば塩焼 (きくらげとこんにゃくの佃煮) キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
カロリー 250 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.5 g 塩分 2.1 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.9 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.4 g	カロリー 375 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 33.6 g 塩分 2.4 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.3 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 235 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 11.4 g 塩分 2.3 g
<b>27</b> 豆腐ハンバーグ(かけだれ) 牛肉の甘酢炒め 春雨の中華和え	<b>28</b> 肉団子の甘酢煮 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	<b>29</b> お魚ザンギ (三色炒め煮) 豚肉と白菜のトマト煮込み コロコロ野菜のきな粉マヨ	<b>30</b> あぶらかれいみぞれ煮 (一口ナスのオランダ煮) さつま揚げの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング			
カロリー 230 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 238 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 191 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.9 g			





# 2022年11月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜炒め 法蓮草のおひたし	<b>2</b> さば梅煮 (ふきのきんぴら) 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のおかか和え	<b>3</b> ロールキャベツの味噌煮込み (マッシュポテト) さつま揚げと小松菜の煮浸し フロッコリーのゴマ和え	<b>4</b> ホッケの幽庵焼 (人参のレモン煮) 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	<b>5</b> 照焼ハンバーグ (切干大根のカレーきんぴら) 竹輪と玉ねぎの卵とじ ベーコンと白菜のマリネ
<b>6</b> フリの磯辺焼 (ピーマンのおかか和え) 鶏肉とジャガ芋の揚煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	<b>7</b> ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (ナスの挽肉炒め) 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツのピーナッツ和え	<b>8</b> さばみりん干焼 (オクラのパペロンチーノ) イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	<b>9</b> チキンのおろしトマトソース (法蓮草ソテー) 野菜とハムの卵炒め キャベツの白ドレ和え	<b>10</b> おでん (大根・さつま揚げ・豆腐・昆布・昆布) キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	<b>11</b> 天津飯の具 (関西風) 鶏じゃが煮 法蓮草とひじきのナムル	<b>12</b> 鶏肉のレモン風味焼 (キャベツと油揚げの味噌煮) 蕪のどろどろ煮 インゲンのごま和え
<b>13</b> ます白樺焼 (人参煮) ひじきの具だくさん煮 法蓮草のおひたし	<b>14</b> 鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	<b>15</b> 照焼チキン (きのこソテー) じゃが芋のカレーどぼろ煮 法蓮草とハムのマリネ	<b>16</b> 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	<b>17</b> カルビ丼の具 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ	<b>18</b> 鶏のちゃんちゃん焼き 竹輪と玉ねぎの卵とじ じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	<b>19</b> アジのみりん焼 (ごま昆布) 蕪のどぼろ煮 野菜のピーナッツ和え
<b>20</b> ハーフチキンソテー (オニオンソテー) とうふのかに玉あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	<b>21</b> 赤魚のみぞれ煮 (ふきの含め煮) 鶏肉と厚揚げの煮物 じゃがベーコンサラダ	<b>22</b> 揚げ豆腐の南蛮汁 蒸しシュウマイ 若芽としらすのおひたし	<b>23</b> あぶらかれい味噌煮 (一夜漬 (白菜昆布)) 肉じゃが煮 春菊のおひたし	<b>24</b> 生姜焼き れんこんとさつま揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	<b>25</b> サワラのバジルオリーブ焼 (うま塩キャベツ) 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花と竹輪の辛子和え	<b>26</b> 鶏肉のきのこあん 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え
<b>27</b> 白身魚の生姜煮 (ぜんまい煮) 豚肉と大根の煮物 春菊のおかか和え	<b>28</b> 焼肉塩炒め 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 蒸し鶏のヘルシー和え	<b>29</b> 赤魚の幽庵焼 (オクラのさっぱりオリーブ) ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます	<b>30</b> 鶏肉のごま器油焼き (ミックソテー) 豆腐と豚肉のどろみ炒め ゴボウのピリ辛サラダ			
<b>31</b> カロリー 164 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 4.4 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 298 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.4 g 炭水化物 13.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 180 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 15.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 316 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.6 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.8 g			

