



第1週

しふおん

こんだてひょう

11/30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○ トンカツ ○ ほうれん草ごま和え ○ 豆腐と玉子の炒り煮 <p>エネルギー 518kcal 塩分 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大根サラダ ○ きんぴられんこん
12/1 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○ チキンピカタ ○ コールスローサラダ ○ ジャがいもときのこの煮物 <p>エネルギー 579kcal 塩分 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ キャベツの塩こんぶ和え ○ ツナと大豆の炒め煮
12/2 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ○ サラダ ○ 豚肉と大根のごま風味 <p>エネルギー 545kcal 塩分 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいもの炒り煮 ○ フロコリーのごま和え
12/3 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ フリのごま焼き ○ 小松菜の柚子和え ○ ぜんまいとミンチの煮物 <p>エネルギー 544kcal 塩分 1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉とじゃがいもの昆布煮 ○ 五目野菜の甘酢和え
12/4 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○ カレイ煮付 ○ きのごソテー ○ 小芋のそぼろあん <p>エネルギー 482kcal 塩分 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ パスタサラダ ○ 切干大根
12/5 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肉団子 ○ れんこんサラダ ○ ベーコンと野菜のソテー <p>エネルギー 565kcal 塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜のごま和え ○ カリフラワーの甘酢漬け
12/6 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらのゴマ醤油焼 ○ 高野豆腐 ○ 野菜炒め <p>エネルギー 505kcal 塩分 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一夜漬け ○ ジャがいもとツナのサラダ

※仕入れの都合により
メニューは変わることがあります。



手洗い
うがいを
しましょう



第4週

しふおん

こんだてひょう

<p>11/23 (月) 勤労感謝の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 鶏のごまタシ煮 <input type="radio"/> もやしの炒りたらこ <input type="radio"/> パスタのクリーム煮 <input type="radio"/> 油揚げと菜の花の煮物 <input type="radio"/> キャベツの白ドレ和え <p>エネルギー 549kcal 塩分 1.5g</p>
<p>11/24 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> さわらの煮付 <input type="radio"/> 五色煮豆 <input type="radio"/> スパサラ <input type="radio"/> 挽肉と青菜の煮物 <input type="radio"/> 一夜漬け <p>エネルギー 547kcal 塩分 2.0g</p>
<p>11/25 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> あじの塩焼 <input type="radio"/> パスタミート <input type="radio"/> オクラとそぼろのピーナツ和え <input type="radio"/> ツナじゃが <input type="radio"/> ひじき煮 <p>エネルギー 553kcal 塩分 2.0g</p>
<p>11/26 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> おでん <p>エネルギー 468kcal 塩分 2.6g</p> 
<p>11/27 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> さばの塩焼 <input type="radio"/> 青菜のおひたし <input type="radio"/> なすとピーマンのみそ炒め <input type="radio"/> コーンサラダ <input type="radio"/> 白菜と豚肉の煮物 <p>エネルギー 565kcal 塩分 1.8g</p>
<p>11/28 (土)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 白身魚のムニエル <input type="radio"/> マカロニとパプリカのサラダ <input type="radio"/> たまご焼き <input type="radio"/> 野菜炒め <input type="radio"/> 青菜と高野豆腐の煮物 <p>エネルギー 592kcal 塩分 1.5g</p>
<p>11/29 (日)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> えびフライ <input type="radio"/> キャベツのピーナツ和え <input type="radio"/> じゃがミート <input type="radio"/> こんぶ佃煮 <input type="radio"/> 卯の花 <p>エネルギー 518kcal 塩分 1.6g</p>

※仕入れの都合により
メニューは変わることがあります。





第3週

しふおん

こんだてひょう

11/16 (月)	<input type="radio"/> カレー <input type="radio"/> サラダ エネルギー 486kcal 塩分 1.3g
11/17 (火)	<input type="radio"/> さばの生姜煮 <input type="radio"/> 白菜とつくねの煮物 <input type="radio"/> なす田楽 エネルギー 549kcal 塩分 1.6g
11/18 (水)	<input type="radio"/> サーモンフライ <input type="radio"/> キャベツのピーナッツ和え <input type="radio"/> 挽肉の玉子とじ エネルギー 577kcal 塩分 1.5g
11/19 (木)	<input type="radio"/> 和風からあげ <input type="radio"/> 酢の物 <input type="radio"/> 五目炒め煮 エネルギー 619kcal 塩分 2.3g
11/20 (金)	<input type="radio"/> 豚肉のおろし煮 <input type="radio"/> れんこんきんぴら <input type="radio"/> なすとピーマンのみそ炒め エネルギー 478kcal 塩分 1.7g
11/21 (土)	<input type="radio"/> 赤魚のバジルオリーブ焼 <input type="radio"/> 大豆とにんじんの煮物 <input type="radio"/> 春雨のごま炒め エネルギー 478kcal 塩分 1.4g
11/22 (日)	<input type="radio"/> メンチカツ <input type="radio"/> ごぼうのごま酢和え <input type="radio"/> ベーコンポテト エネルギー 548kcal 塩分 1.7g

※仕入れの都合により
メニューは変わることがあります。

手洗い
うがいを
しましょう





第2週

しふおん

こんだてひょう

11/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○ トンカツ ○ キャベツサラダ ○ 白菜とワカメの煮物 <p>エネルギー 510kcal 塩分 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ひじき ○ 一夜漬け
11/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 赤魚の生姜煮 ○ コーンサラダ ○ 麩の玉子とじ <p>エネルギー 481kcal 塩分 1.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ かぼちゃの煮物 ○ フロッコリーのごま和え
11/11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ フリのごま焼 ○ 豆腐としめじのとろみ煮 ○ 菜の花のおひたし <p>エネルギー 535kcal 塩分 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 洋風肉じゃが煮 ○ ちくわのゴマ炒め
11/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ エビカツ ○ 挽肉と切干大根の煮物 ○ パスタのクリーム煮 <p>エネルギー 555kcal 塩分 1.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ りんごサラダ ○ 高野豆腐
11/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 花野菜と鶏肉のバジル炒め ○ わかめとしらすのおひたし ○ 里芋のかに風あんかけ <p>エネルギー 483kcal 塩分 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ キャベツ土佐煮 ○ 油揚げと菜の花の煮物
11/14 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 白身魚の西京焼 ○ きんぴら ○ 白菜とベーコンのトマト煮込み <p>エネルギー 473kcal 塩分 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 酢の物 ○ 青菜と高野豆腐の煮物
11/15 (日)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大根と豚肉の煮物 ○ 茄子のオランダ煮 ○ 五色煮豆 <p>エネルギー 534kcal 塩分 1.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 小松菜の柚子和え ○ コールスローサラダ

※仕入れの都合により
メニューは変わることがあります。

手洗い・うがいをしましょう

