

昼食

11月の献立表



高齢者向け宅配食事サービス

キッチンセンター
ひまわりくらぶ

0120-01-5825

日	月	火	水	木	金	土	
		<p>七五三 (11月15日)</p> <p>11月15日は七五三。男の子は(3歳と)5歳、女の子は3歳と7歳の(数え)年に神社に参詣して、子どもの健やかな成長を祈ります。公家や武家では古くから、中国にならった「髪置」「袴着・着袴」「帯解」など子供の成長を祝う儀式が行われていました。</p>			<p>11月8日(木)</p> <p>ごはん 鶏肉の甘辛煮 小付け 山芋のサラダ デザート みそ汁</p> <p>678kcal 塩分2.8g</p>	<p>11月9日(金)</p> <p>ごはん 秋鮭の塩焼き 小付け スパゲティサラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>631kcal 塩分3.5g</p>	<p>11月3日(土)</p> <p>ごはん 彩りハンバーグ 小付け かぼちゃサラダ デザート みそ汁</p> <p>667kcal 塩分3.1g</p>
<p>11月4日(日)</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 小付け もやしとちくわのごま酢和え デザート みそ汁</p> <p>611kcal 塩分2.6g</p>	<p>11月5日(月)</p> <p>ごはん あじのねぎ味噌焼き 小付け ふきのうま煮 小鉢 みそ汁</p> <p>596kcal 塩分3.7g</p>	<p>11月6日(火)</p> <p>ごはん 鶏のねぎ塩炒め 小付け れんこんときゅうりのサラダ デザート みそ汁</p> <p>601kcal 塩分3.5g</p>	<p>11月7日(水)</p> <p>松茸ごはん 秋鮭のバター焼き 小付け ほうれん草の桜えび炒め 小鉢 みそ汁</p> <p>572kcal 塩分3.8g</p>	<p>11月8日(木)</p> <p>ごはん 牛肉の香り炒め 小付け ブロッコリーとじゃがいものサラダ デザート みそ汁</p> <p>639kcal 塩分2.4g</p>	<p>11月9日(金)</p> <p>ごはん さば生姜しょうゆ焼き 小付け キャベツとささみの卒子みそ和え 小鉢 みそ汁</p> <p>575kcal 塩分3.3g</p>	<p>11月10日(土)</p> <p>ごはん 鶏肉ときこの照り焼き 小付け 白菜のゆず風味サラダ デザート かきたま汁</p> <p>681kcal 塩分2.4g</p>	
<p>11月11日(日)</p> <p>ごはん ぶりの照り焼き 小付け 大根とツナのサラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>660kcal 塩分2.7g</p>	<p>11月12日(月)</p> <p>ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮 小付け ほうれん草のごま和え デザート みそ汁</p> <p>590kcal 塩分2.3g</p>	<p>11月13日(火)</p> <p>かに釜めし 鯛の香り焼き 小付け 里芋のゆず味噌かけ 小鉢 みそ汁</p> <p>571kcal 塩分4.0g</p>	<p>11月14日(水)</p> <p>ごはん みそ味つくね 小付け さつま芋のサラダ デザート みそ汁</p> <p>716kcal 塩分2.6g</p>	<p>11月15日(木)</p> <p>ごはん さんまの塩焼き 小付け 大根と油揚げのごま酢和え 小鉢 けんちん汁</p> <p>609kcal 塩分3.2g</p>	<p>11月16日(金)</p> <p>ごはん 牛肉のニラもやし炒め 小付け かぼちゃの煮物 デザート みそ汁</p> <p>626kcal 塩分2.8g</p>	<p>11月17日(土)</p> <p>ごはん ホキの幽庵焼き 小付け れんこんのそぼろ炒め 小鉢 みそ汁</p> <p>571kcal 塩分3.5g</p>	
<p>11月18日(日)</p> <p>ゆかりごはん 豚肉のごま味噌炒め 小付け 豆とツナのサラダ デザート みそ汁</p> <p>707kcal 塩分2.3g</p>	<p>11月19日(月)</p> <p>ごはん 白身魚のカレー風味 小付け キャベツとゆで鶏のサラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>598kcal 塩分2.9g</p>	<p>11月20日(火)</p> <p>ごはん 牛肉ときこの炒め物 小付け ナムル デザート みそ汁</p> <p>590kcal 塩分3.3g</p>	<p>11月21日(水)</p> <p>ごはん えびのチリソース炒め 小付け 中華風サラダ 小鉢 みそ汁</p> <p>571kcal 塩分4.0g</p>	<p>11月22日(木)</p> <p>ごはん 鶏肉とれんこんの炒めもの 小付け ブロッコリーとハムのサラダ デザート みそ汁</p> <p>585kcal 塩分3.2g</p>	<p>11月23日(金)</p> <p>ごはん 五目野菜炒め 小付け 豆とツナのサラダ 小鉢 豚汁</p> <p>679kcal 塩分4.2g</p>	<p>11月24日(土)</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 小付け 大根の梅サラダ デザート みそ汁</p> <p>640kcal 塩分3.2g</p>	
<p>11月25日(日)</p> <p>ごはん ホキのタルタルソース焼き 小付け 肉団子とふきのふくめ煮 小鉢 みそ汁</p> <p>600kcal 塩分3.8g</p>	<p>11月26日(月)</p> <p>きのこごはん 鶏肉のハーブ焼き 小付け カリフラワーのサラダ デザート みそ汁</p> <p>607kcal 塩分3.9g</p>	<p>11月27日(火)</p> <p>ごはん 秋さばのごま味噌焼き 小付け もやしのおかか和え 小鉢 みそ汁</p> <p>679kcal 塩分2.1g</p>	<p>11月28日(水)</p> <p>ごはん 豚肉と筍の炒めもの 小付け 大根の酢のもの デザート さつま汁</p> <p>595kcal 塩分2.9g</p>	<p>11月29日(木)</p> <p>ごはん ホッケの塩焼き 小付け 厚揚げの煮物 小鉢 みそ汁</p> <p>591kcal 塩分3.7g</p>	<p>11月30日(金)</p> <p>ごはん 野菜入り鶏つくね 小付け ポテトサラダ デザート みそ汁</p> <p>657kcal 塩分3.7g</p>		

●材料の仕入状況により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

