




11月献立一覧





朝食												
11月1日(金)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>147.8kcal</td> <td>5.2g</td> <td>5.6g</td> <td>18.3g</td> <td>760.9mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	147.8kcal	5.2g	5.6g	18.3g	760.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
147.8kcal	5.2g	5.6g	18.3g	760.9mg	2.0g							

昼食												
	 <p>野菜たっぷりキーマカレー</p> <p>(1人前) 120g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーの唐揚</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>290.2kcal</td> <td>6.3g</td> <td>18.0g</td> <td>26.5g</td> <td>1044.2mg</td> <td>2.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	290.2kcal	6.3g	18.0g	26.5g	1044.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
290.2kcal	6.3g	18.0g	26.5g	1044.2mg	2.7g							


夕食												
	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>119.3kcal</td> <td>12.5g</td> <td>4.7g</td> <td>7.2g</td> <td>579.8mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	119.3kcal	12.5g	4.7g	7.2g	579.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
119.3kcal	12.5g	4.7g	7.2g	579.8mg	1.5g							

11月2日(土)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>101.4kcal</td> <td>5.8g</td> <td>4.0g</td> <td>10.6g</td> <td>609.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・スナックえんどう・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	101.4kcal	5.8g	4.0g	10.6g	609.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
101.4kcal	5.8g	4.0g	10.6g	609.6mg	1.6g							

	<p>画像なし</p> <p>さんま塩焼き</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>さんま塩焼きの付け合わせ</p> <p>大根おろし</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>海老団子と野菜の炒め煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲン菜ナムル</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>173.5kcal</td> <td>12.4g</td> <td>11.8g</td> <td>6.5g</td> <td>689.3mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	173.5kcal	12.4g	11.8g	6.5g	689.3mg	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
173.5kcal	12.4g	11.8g	6.5g	689.3mg	2.0g							

	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>冬瓜と油麩の煮物</p> <p>(1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>216.2kcal</td> <td>14.9g</td> <td>10.7g</td> <td>15.7g</td> <td>970.2mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	216.2kcal	14.9g	10.7g	15.7g	970.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
216.2kcal	14.9g	10.7g	15.7g	970.2mg	2.4g							


11月3日(日) 文化の日	 <p>魚肉ソーセージと野菜の炒め物</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもバター風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.6kcal</td> <td>5.9g</td> <td>4.8g</td> <td>13.9g</td> <td>469.3mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.6kcal	5.9g	4.8g	13.9g	469.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
117.6kcal	5.9g	4.8g	13.9g	469.3mg	1.2g							

	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ナスの生姜風味煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>なます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>159.1kcal</td> <td>6.3kcal</td> <td>5.8kcal</td> <td>10.8kcal</td> <td>506.1kcal</td> <td>1.3kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・醤油</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	159.1kcal	6.3kcal	5.8kcal	10.8kcal	506.1kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
159.1kcal	6.3kcal	5.8kcal	10.8kcal	506.1kcal	1.3kcal							




	 <p>さば味噌煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小さな好み焼</p> <p>(1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>251.8kcal</td> <td>19.2g</td> <td>11.2g</td> <td>11.1g</td> <td>633.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・醤油</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	251.8kcal	19.2g	11.2g	11.1g	633.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
251.8kcal	19.2g	11.2g	11.1g	633.6mg	1.6g							

11月献立一覧



朝食												
11月4日(月)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>おくらひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>うぐいす豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>176.9kcal</td> <td>10.5g</td> <td>5.2g</td> <td>23.7g</td> <td>487.8mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	176.9kcal	10.5g	5.2g	23.7g	487.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
176.9kcal	10.5g	5.2g	23.7g	487.8mg	1.2g							

昼食												
	 <p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>171.4kcal</td> <td>10.3g</td> <td>12.2g</td> <td>5.2g</td> <td>310.1mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	171.4kcal	10.3g	12.2g	5.2g	310.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
171.4kcal	10.3g	12.2g	5.2g	310.1mg	0.8g							




夕食												
	 <p>かに玉タレ入り</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>油揚げとザーサイの煮物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>162.8kcal</td> <td>7.0g</td> <td>8.0g</td> <td>13.6g</td> <td>1727.5mg</td> <td>4.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	162.8kcal	7.0g	8.0g	13.6g	1727.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
162.8kcal	7.0g	8.0g	13.6g	1727.5mg	4.4g							




11月5日(火)	 <p>枝豆のふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>												
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>かぼちゃ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>149.1kcal</td> <td>5.3g</td> <td>6.6g</td> <td>17.2g</td> <td>800.9mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	149.1kcal	5.3g	6.6g	17.2g	800.9mg	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
149.1kcal	5.3g	6.6g	17.2g	800.9mg	2.0g								

	 <p>味噌焼きチキン</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.2kcal</td> <td>13.6g</td> <td>9.9g</td> <td>12.2g</td> <td>680.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.2kcal	13.6g	9.9g	12.2g	680.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.2kcal	13.6g	9.9g	12.2g	680.7mg	1.7g							

	 <p>白身魚フライ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>135.5kcal</td> <td>9.2g</td> <td>3.2g</td> <td>15.6g</td> <td>672.9mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	135.5kcal	9.2g	3.2g	15.6g	672.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
135.5kcal	9.2g	3.2g	15.6g	672.9mg	1.7g							

11月6日(水)	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>150.6kcal</td> <td>5.7g</td> <td>5.5g</td> <td>19.9g</td> <td>594.6mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	150.6kcal	5.7g	5.5g	19.9g	594.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
150.6kcal	5.7g	5.5g	19.9g	594.6mg	1.5g							

	 <p>カレイの甘酢あんかけ</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>146.kcal</td> <td>15.4g</td> <td>2.4g</td> <td>12.4g</td> <td>904.3mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	146.kcal	15.4g	2.4g	12.4g	904.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
146.kcal	15.4g	2.4g	12.4g	904.3mg	2.3g							

	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.kcal</td> <td>7.1g</td> <td>5.7g</td> <td>17.7g</td> <td>1032.3mg</td> <td>2.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.kcal	7.1g	5.7g	17.7g	1032.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.kcal	7.1g	5.7g	17.7g	1032.3mg	2.6g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

11月献立一覧




朝食												
11月7日(木)	 <p>カニかま入かに風味さつま揚昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>124.8kcal</td> <td>5.7g</td> <td>5.9g</td> <td>12.4g</td> <td>552.7mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	124.8kcal	5.7g	5.9g	12.4g	552.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
124.8kcal	5.7g	5.9g	12.4g	552.7mg	1.4g							




昼食												
11月7日(木)	 <p>けんちんうどん</p> <p>けんちんうどんの具</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>けんちんうどんの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>115.4kcal</td> <td>5.8g</td> <td>5.1g</td> <td>12.0g</td> <td>369.0mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 うどん・うどんつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	115.4kcal	5.8g	5.1g	12.0g	369.0mg	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
115.4kcal	5.8g	5.1g	12.0g	369.0mg	1.0g							

夕食												
11月7日(木)	 <p>あじの照り焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ごま豆腐</p> <p>(1人前) 32g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>179.7kcal</td> <td>16.0g</td> <td>5.2g</td> <td>16.0g</td> <td>531.6mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg	1.4g							




11月8日(金)	 <p>厚揚げのおかか煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>栗豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>146.7kcal</td> <td>6.4g</td> <td>6.7g</td> <td>15.7g</td> <td>310.7mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	146.7kcal	6.4g	6.7g	15.7g	310.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
146.7kcal	6.4g	6.7g	15.7g	310.7mg	0.8g							

11月8日(金)	 <p>イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>148.6kcal</td> <td>9.6g</td> <td>4.6g</td> <td>23.5g</td> <td>638.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.6kcal	9.6g	4.6g	23.5g	638.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
148.6kcal	9.6g	4.6g	23.5g	638.9mg	1.6g							

11月8日(金)	 <p>鶏唐揚げ甘酢あん</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わさび風味昆布</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>228.6kcal</td> <td>6.0g</td> <td>8.9g</td> <td>29.5g</td> <td>738.8mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	228.6kcal	6.0g	8.9g	29.5g	738.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
228.6kcal	6.0g	8.9g	29.5g	738.8mg	1.8g							

11月9日(土)	 <p>皮なしウインナー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ウインナーの付け合わせ</p> <p>ペンネホワイトソース和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>											
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>のり豆</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>182.5kcal</td> <td>8.0g</td> <td>9.6g</td> <td>16.1g</td> <td>632.3mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	182.5kcal	8.0g	9.6g	16.1g	632.3mg	1.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
182.5kcal	8.0g	9.6g	16.1g	632.3mg	1.3g							

11月9日(土)	 <p>豚肉の卵炒め</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>137.4kcal</td> <td>6.3g</td> <td>8.2g</td> <td>11.5g</td> <td>770.1mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	137.4kcal	6.3g	8.2g	11.5g	770.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
137.4kcal	6.3g	8.2g	11.5g	770.1mg	2.0g							

11月9日(土)	 <p>赤魚味噌焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根の鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>98.4kcal</td> <td>11.7g</td> <td>2.7g</td> <td>7.4g</td> <td>442.4mg</td> <td>15.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	98.4kcal	11.7g	2.7g	7.4g	442.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
98.4kcal	11.7g	2.7g	7.4g	442.4mg	15.8g							

11月献立一覧



朝食

11月10日(日)		アンサンブルエッグ					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分		
		彩り野菜のピクルス					
		(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
		冬瓜の煮物					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		133.8kcal	4.6g	5.7g	15.6g	400.6mg	1.0g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・スナッペンどう					

昼食

		さば照焼き					
		(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ブロッコリーの大豆そぼろ炒め					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		もずく三杯酢					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		160.9kcal	11.6g	9.5g	6.2g	374.6mg	1.0g
	主食とおススメ食材	ご飯					

夕食

		豚肉とにんにくの芽の炒め物					
		(1人前)	86 g	調理方法	湯煎 約10分		
		揚げしんじょうと茄子の煮物					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ささがきごぼうサラダ					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		308.8kcal	10.9g	23.6g	84.9g	634.4mg	1.6g
	主食とおススメ食材	ご飯					

11月11日(月)		ニシン蒲焼					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		小松菜と油揚げのお浸し					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
		はるさめサラダ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		203.6kcal	12.5g	10.1g	16.8g	810.2mg	2.1g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

		チキンのハーブ焼き					
		(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
		じゃがいものポトフ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		湯葉入りチンゲン菜					
		(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		248.2kcal	19.4g	14.9g	6.8g	677.5mg	1.8g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		豆腐チャンプルー					
		(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分		
		3色ナムル					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		大根のごま煮					
		(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg	1.8g
	主食とおススメ食材	ご飯					

11月12日(火)		南瓜の織部寄せ					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		菜の花の豆乳あん					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		のり佃煮					
		(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		130.2kcal	7.6g	5.0g	14.0g	625.4mg	1.6g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					




		メバル塩焼き					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ちくぜん煮					
		(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
		わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り)					
		(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		136.6kcal	14.9kcal	4.3kcal	7.2kcal	674.8kcal	1.8kcal
	主食とおススメ食材	ご飯					

		味付きざみ揚げ					
		(1人前)	24 g	調理方法	湯煎 約10分		
		井用たまご					
		(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分		
		青ねぎ					
		(1人前)	3g	調理方法	そのまま		
		かぶのクリーム煮					
		(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分		
		コールスローサラダ					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		175.7kcal	6.1g	9.5g	21.1g	1003.9mg	2.5g
	主食とおススメ食材	ご飯					




※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますので申し付けください。




11月献立一覧



朝食												
11月13日(水)	 <p>スクランブルエッグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>161.4kcal</td> <td>4.1g</td> <td>11.3g</td> <td>11.1g</td> <td>410.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・インゲン・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	161.4kcal	4.1g	11.3g	11.1g	410.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
161.4kcal	4.1g	11.3g	11.1g	410.4mg	1.1g							

昼食												
	 <p>麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の紫蘇の実あえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>182.6kcal</td> <td>9.5g</td> <td>9.8g</td> <td>14.6g</td> <td>747.8mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	182.6kcal	9.5g	9.8g	14.6g	747.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
182.6kcal	9.5g	9.8g	14.6g	747.8mg	2.0g							


夕食												
	 <p>白菜と厚揚げの和風煮</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>167.6kcal</td> <td>4.6g</td> <td>7.8g</td> <td>19.9g</td> <td>718.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg	1.8g							




11月14日(木)	 <p>鶏つくね(てりやき味)</p> <p>(1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>169.kcal</td> <td>7.7g</td> <td>6.1g</td> <td>21.1g</td> <td>649.8mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	169.kcal	7.7g	6.1g	21.1g	649.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
169.kcal	7.7g	6.1g	21.1g	649.8mg	1.8g							

	 <p>豚肉と春雨の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>里芋和風サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>183.4kcal</td> <td>10.3g</td> <td>8.0g</td> <td>15.7g</td> <td>670.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	183.4kcal	10.3g	8.0g	15.7g	670.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
183.4kcal	10.3g	8.0g	15.7g	670.2mg	1.7g							

	 <p>たらムニエル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>つみれの付け合わせ</p>  <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>141.2kcal</td> <td>12.6g</td> <td>6.2g</td> <td>8.3g</td> <td>636.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	141.2kcal	12.6g	6.2g	8.3g	636.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
141.2kcal	12.6g	6.2g	8.3g	636.4mg	1.6g							




11月15日(金)	 <p>三角厚揚げの煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>なます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>92.2kcal</td> <td>3.7g</td> <td>3.8g</td> <td>12.6g</td> <td>661.2mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	92.2kcal	3.7g	3.8g	12.6g	661.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
92.2kcal	3.7g	3.8g	12.6g	661.2mg	1.6g							


	 <p>さわらハープ衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>247.1kcal</td> <td>10.0g</td> <td>14.3g</td> <td>19.4g</td> <td>452.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	247.1kcal	10.0g	14.3g	19.4g	452.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
247.1kcal	10.0g	14.3g	19.4g	452.2mg	1.1g							

	 <p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>220.kcal</td> <td>6.9g</td> <td>10.3g</td> <td>26.3g</td> <td>769.3mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	220.kcal	6.9g	10.3g	26.3g	769.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
220.kcal	6.9g	10.3g	26.3g	769.3mg	1.9g							

11月献立一覧




朝食												
11月16日(土)	 <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>231.3kcal</td> <td>11.4g</td> <td>15.1g</td> <td>12.7g</td> <td>317.3mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	231.3kcal	11.4g	15.1g	12.7g	317.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
231.3kcal	11.4g	15.1g	12.7g	317.3mg	0.8g							




昼食												
	 <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲン菜ナムル</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>140.6kcal</td> <td>13.5g</td> <td>4.1g</td> <td>12.2g</td> <td>706.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	140.6kcal	13.5g	4.1g	12.2g	706.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
140.6kcal	13.5g	4.1g	12.2g	706.4mg	1.8g							

夕食												
	 <p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもの煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>233.6kcal</td> <td>11.9g</td> <td>14.6g</td> <td>12.4g</td> <td>714.7mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	233.6kcal	11.9g	14.6g	12.4g	714.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
233.6kcal	11.9g	14.6g	12.4g	714.7mg	1.8g							


11月17日(日)	 <p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ナスの生姜風味煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>116.5kcal</td> <td>4.7g</td> <td>6.1g</td> <td>11.0g</td> <td>780.5mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	116.5kcal	4.7g	6.1g	11.0g	780.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
116.5kcal	4.7g	6.1g	11.0g	780.5mg	1.9g							

	 <p>メヌケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>176.4kcal</td> <td>40.0g</td> <td>11.2g</td> <td>12.2g</td> <td>379.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	176.4kcal	40.0g	11.2g	12.2g	379.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
176.4kcal	40.0g	11.2g	12.2g	379.8mg	1.0g							

	 <p>タンドリーチキン</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>189.7kcal</td> <td>15.1g</td> <td>12.2g</td> <td>5.3g</td> <td>436.5mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	189.7kcal	15.1g	12.2g	5.3g	436.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
189.7kcal	15.1g	12.2g	5.3g	436.5mg	1.1g							

11月18日(月)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>福茶豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>175.8kcal</td> <td>9.1g</td> <td>5.7g</td> <td>21.5g</td> <td>420.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	175.8kcal	9.1g	5.7g	21.5g	420.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
175.8kcal	9.1g	5.7g	21.5g	420.9mg	1.1g							

	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>279.8kcal</td> <td>6.6g</td> <td>19.4g</td> <td>19.4g</td> <td>809.4mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・ブロッコリー</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg	2.0g							

	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.9kcal</td> <td>7.9g</td> <td>3.8g</td> <td>13.1g</td> <td>463.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg	1.1g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

11月献立一覧



朝食

11月19日(火)		ツナ&マヨオムレツ	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分						
		チンゲンサイのクリーム煮	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約15分						
		もやし中華和え	(1人前)	30g	調理方法	湯煎後冷却 約10分						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.8kcal	7.0g	8.7g	9.9g	470.4mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ										

昼食

		メバル照り焼き	(1人前)	45g	調理方法	湯煎 約10分						
		茄子のみょうが煮	(1人前)	50g	調理方法	流水解凍						
		海藻サラダ	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg
主食とおススメ食材		ご飯										

夕食

		鶏肉のトマト煮	(1人前)	100g	調理方法	湯煎 約10分						
		大根のバジルサラダ	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍						
		五目きんぴら	(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	244.6kcal	13.1g	14.6g	13.6g	654.8mg
主食とおススメ食材		ご飯										

11月20日(水)		ミートボール(柚子おろし)	(1人前)	72g	調理方法	湯煎 約10分						
		彩りひじき	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍						
		冬瓜の煮物	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	133.7kcal	8.4g	5.6g	13.2g	606.8mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳										

		回鍋肉	(1人前)	100g	調理方法	湯煎 約10分						
		いんげんの黒胡麻和え	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍						
		豆乳入りしっとり卵の花	(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.8mg
主食とおススメ食材		ご飯										

		ホキの幽庵焼き	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約15分						
		竹輪とほうれん草の煮物	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分						
		シーフレッシュサラダ	(1人前)	30g	調理方法	流水解凍						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg
主食とおススメ食材		ご飯										

11月21日(木)		サラダステーキ	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分						
		茄子の彩り中華ドレッシング	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約8分						
		うずら豆	(1人前)	24g	調理方法	流水解凍						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	141.5kcal	4.9g	4.6g	16.6g	329.3mg
主食とおススメ食材		パン・牛乳・インゲン										




		牛焼肉風	(1人前)	85g	調理方法	湯煎 約10分						
		若布とオクラとモロヘイヤのお浸し	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍						
		だし巻き玉子	(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約20分						
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	192.5kcal	8.5g	10.3g	15.5g	851.4mg
主食とおススメ食材		ご飯										

		ぎせい豆腐	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分						
	ぎせい豆腐の付け合わせ	かつお風味あん	(1人前)	20g	調理方法	湯煎 約10分						
		大学芋	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分						
		うまい菜のわさび和え	(1人前)	50g	調理方法	流水解凍						
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	218.7kcal	4.9g	7.0g	34.5g	445.9mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯										

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

11月献立一覧



朝食													
11月22日(金)	 <p>さつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>いんげんの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>108.5kcal</td> <td>3.7g</td> <td>2.7g</td> <td>18.9g</td> <td>634.1mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	108.5kcal	3.7g	2.7g	18.9g	634.1mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
108.5kcal	3.7g	2.7g	18.9g	634.1mg	1.6g								

昼食													
11月22日(金)	 <p>カレー南蛮そば</p> <p>画像なし</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カレー南蛮そばの付け合わせ</p> <p>めんのお具(豚肉)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>カレー南蛮そばの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>												
	 <p>かぼちゃ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カリフラワーのおかか和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>236.8kcal</td> <td>9.0g</td> <td>10.3g</td> <td>28.5g</td> <td>415.7mg</td> <td>4.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 そば・湯240g</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	236.8kcal	9.0g	10.3g	28.5g	415.7mg	4.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
236.8kcal	9.0g	10.3g	28.5g	415.7mg	4.8g								

夕食													
11月22日(金)	 <p>アジフライ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>ほうれん草のソテー</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>キャベツのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.9kcal</td> <td>7.1g</td> <td>7.9g</td> <td>9.6g</td> <td>310.4mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.9kcal	7.1g	7.9g	9.6g	310.4mg	0.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
131.9kcal	7.1g	7.9g	9.6g	310.4mg	0.8g								


11月23日(土)	 <p>じゃがいものチーズ炒め風</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>新商品 三色豆と野菜のトマト煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>93.7kcal</td> <td>3.3g</td> <td>4.3g</td> <td>10.4g</td> <td>526.6mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	93.7kcal	3.3g	4.3g	10.4g	526.6mg	1.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
93.7kcal	3.3g	4.3g	10.4g	526.6mg	1.3g								

感謝の日
いつもありがとうございます

【ねぎとろ丼】 1人前 調理方法




鮮味まぐろたたき	50g	流水解凍
錦糸玉子	15g	湯煎約20分
青ねぎ	3g	そのまま
根菜のごった煮	60g	湯煎約10分
四季の葛饅頭 小豆	22g	冷蔵解凍

主食とおススメ食材 ご飯・醤油

11月23日(土)	 <p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>234.2kcal</td> <td>14.4g</td> <td>12.5g</td> <td>14.3g</td> <td>548.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・スナッペンどう</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	234.2kcal	14.4g	12.5g	14.3g	548.8mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
234.2kcal	14.4g	12.5g	14.3g	548.8mg	1.4g								

11月24日(日)	 <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>okraひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>143kcal</td> <td>6.9g</td> <td>4.7g</td> <td>18.4g</td> <td>670.3mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	143kcal	6.9g	4.7g	18.4g	670.3mg	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
143kcal	6.9g	4.7g	18.4g	670.3mg	1.7g								

11月24日(日)	 <p>さばのしょうが煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>201.6kcal</td> <td>10.5g</td> <td>134.6g</td> <td>5.6g</td> <td>510.6mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	201.6kcal	10.5g	134.6g	5.6g	510.6mg	1.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
201.6kcal	10.5g	134.6g	5.6g	510.6mg	1.3g								


11月24日(日)	 <p>合鴨団子と野菜の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約17分</p>												
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.8kcal</td> <td>4.7g</td> <td>4.2g</td> <td>15.7g</td> <td>681.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.8kcal	4.7g	4.2g	15.7g	681.6mg	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
117.8kcal	4.7g	4.2g	15.7g	681.6mg	1.7g								


※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますので申し付けください。




11月献立一覧






朝食												
11月25日(月)	 <p>あじと大葉のハンバーグ和風あんかけ</p> <p>(1人前) 64g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>なます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>136.9kcal</td> <td>8.3g</td> <td>6.8g</td> <td>11.6g</td> <td>707.6mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	136.9kcal	8.3g	6.8g	11.6g	707.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
136.9kcal	8.3g	6.8g	11.6g	707.6mg	1.8g							
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												


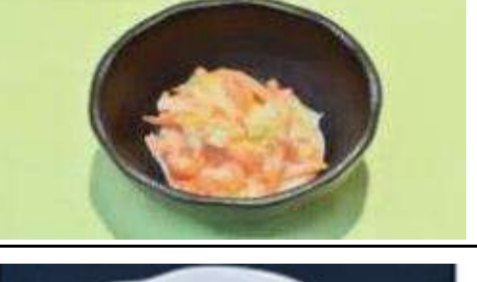

昼食												
	 <p>ホッケー夜干し焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとウインナーのソテー カレ風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>103.4kcal</td> <td>10.0g</td> <td>4.8g</td> <td>4.5g</td> <td>497.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	103.4kcal	10.0g	4.8g	4.5g	497.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
103.4kcal	10.0g	4.8g	4.5g	497.1mg	1.3g							
主食とおススメ食材 ご飯												



夕食												
	 <p>肉豆腐</p> <p>(1人前) 120g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>145.9kcal</td> <td>8.7g</td> <td>5.0g</td> <td>16.1g</td> <td>693.1mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	145.9kcal	8.7g	5.0g	16.1g	693.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
145.9kcal	8.7g	5.0g	16.1g	693.1mg	1.7g							
主食とおススメ食材 ご飯												

11月26日(火)	 <p>がんもの含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>うぐいす豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>115.9kcal</td> <td>4.8g</td> <td>3.0g</td> <td>16.9g</td> <td>558.2mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	115.9kcal	4.8g	3.0g	16.9g	558.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
115.9kcal	4.8g	3.0g	16.9g	558.2mg	1.4g							
主食とおススメ食材 ご飯・牛乳												

	 <p>中華旨煮(塩風味)</p> <p>(1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>176.2kcal</td> <td>7.7g</td> <td>9.6g</td> <td>16.5g</td> <td>972.7mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	176.2kcal	7.7g	9.6g	16.5g	972.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
176.2kcal	7.7g	9.6g	16.5g	972.7mg	2.5g							
主食とおススメ食材 ご飯												

	 <p>赤魚塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.2kcal</td> <td>12.2g</td> <td>3.1g</td> <td>13.6g</td> <td>780.2mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.2kcal	12.2g	3.1g	13.6g	780.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
134.2kcal	12.2g	3.1g	13.6g	780.2mg	2.0g							
主食とおススメ食材 ご飯												

11月27日(水)	 <p>豆ともち麦の豆乳仕立て</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>172.8kcal</td> <td>5.8g</td> <td>6.5g</td> <td>23.3g</td> <td>493.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	172.8kcal	5.8g	6.5g	23.3g	493.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
172.8kcal	5.8g	6.5g	23.3g	493.1mg	1.4g							
主食とおススメ食材 パン・牛乳												




	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>96.5kcal</td> <td>10.4g</td> <td>2.3g</td> <td>9.4g</td> <td>584.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	96.5kcal	10.4g	2.3g	9.4g	584.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
96.5kcal	10.4g	2.3g	9.4g	584.5mg	1.5g							
主食とおススメ食材 ご飯												




	 <p>味噌トンテキ</p> <p>(1人前) 76g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>280.4kcal</td> <td>17.3g</td> <td>15.9g</td> <td>18.2g</td> <td>679.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	280.4kcal	17.3g	15.9g	18.2g	679.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
280.4kcal	17.3g	15.9g	18.2g	679.4mg	1.8g							
主食とおススメ食材 ご飯												

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

11月献立一覧



朝食												
11月28日(木)	 <p>さつま揚げと野菜の煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の紫蘇の実あえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>79.9kcal</td> <td>5.0g</td> <td>1.1g</td> <td>12.4g</td> <td>622.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	79.9kcal	5.0g	1.1g	12.4g	622.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
79.9kcal	5.0g	1.1g	12.4g	622.0mg	1.6g							




昼食												
	 <p>チキンの塩焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>グリーンピース入り玉子</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>275.9kcal</td> <td>21.2g</td> <td>16.6g</td> <td>10.7g</td> <td>755.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	275.9kcal	21.2g	16.6g	10.7g	755.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
275.9kcal	21.2g	16.6g	10.7g	755.0mg	1.9g							

夕食												
	 <p>たらごま油かけ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>107.8kcal</td> <td>11.2g</td> <td>4.1g</td> <td>6.4g</td> <td>482.8mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	107.8kcal	11.2g	4.1g	6.4g	482.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
107.8kcal	11.2g	4.1g	6.4g	482.8mg	1.2g							

11月29日(金)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>140.8kcal</td> <td>5.7g</td> <td>6.3g</td> <td>17.3g</td> <td>618.6mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	140.8kcal	5.7g	6.3g	17.3g	618.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
140.8kcal	5.7g	6.3g	17.3g	618.6mg	1.5g							

	<p>天井</p> <p>海老の天ぷら</p> <p>(1人前) 23.5g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>天井の具</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>天井の具</p> <p>白身魚の唐揚げ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>天井の付け合わせ</p> <p>天井のたれ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>しそひじき(クコの実入り)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>583.2kcal</td> <td>19.0g</td> <td>20.9g</td> <td>76.6g</td> <td>277.1mg</td> <td>3.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	583.2kcal	19.0g	20.9g	76.6g	277.1mg	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
583.2kcal	19.0g	20.9g	76.6g	277.1mg	3.5g							

	 <p>牛すき煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>157.3kcal</td> <td>8.8g</td> <td>6.1g</td> <td>15.4g</td> <td>723.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	157.3kcal	8.8g	6.1g	15.4g	723.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
157.3kcal	8.8g	6.1g	15.4g	723.0mg	1.9g							

11月30日(土)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.7kcal</td> <td>6.6g</td> <td>4.4g</td> <td>17.9g</td> <td>747.4mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.7kcal	6.6g	4.4g	17.9g	747.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
134.7kcal	6.6g	4.4g	17.9g	747.4mg	1.9g							

	 <p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>青梗菜と油揚げの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.2kcal</td> <td>7.3g</td> <td>5.8g</td> <td>9.2g</td> <td>603.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.2kcal	7.3g	5.8g	9.2g	603.9mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
118.2kcal	7.3g	5.8g	9.2g	603.9mg	1.6g							

	 <p>ハンバーグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>甘辛たれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>麩チャンプルー</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>233.6kcal</td> <td>11.1g</td> <td>12.5g</td> <td>18.1g</td> <td>985.3mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	233.6kcal	11.1g	12.5g	18.1g	985.3mg	2.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
233.6kcal	11.1g	12.5g	18.1g	985.3mg	2.5g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。