

# ☆☆ 2016年 11月朝食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火 1日	水 2日	木 3日 文化の日	金 4日
	<b>Bigハンバーグ</b> <b>中華春雨</b> 白身魚フライ きぬかつぎ 金山時味噌 熱量 443kcal 蛋白質 19.4g 脂質 23.6g 塩分 4.3g	<b>ハム&amp;オムレツ</b> あさりと大根の時雨煮 かにかま天 甘辛鶏団子 フルーツ 熱量 249kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.7g 塩分 3.2g		マグロかつ オーロラソース ブロッコリーとハムの彩りサラダ <b>もやしの豆板醤炒め</b> 棒天 のり佃 熱量 304kcal 蛋白質 10.1g 脂質 18g 塩分 3.3g
	7日	8日	9日	10日
フライドチキン <b>クリームシチュー</b> 白菜のごま酢和え 金平ごぼう 味付海苔	<b>豚肉の生姜焼き</b> 小判ひろうず ひじきサラダ 野菜コロッケ 金山時味噌	アジフライ 明太スパゲティ <b>水餃子</b> 卵の花 フルーツ	チキン トマトソース <b>春雨サラダ</b> チンゲン菜のナムル 花びらさつま ふりかけ	鮭のちゃんちゃん焼き カレービーフン <b>棒餃子</b> 南瓜サラダ のり佃
熱量 378kcal 蛋白質 14.4g 脂質 22.2g 塩分 3.9g	熱量 397kcal 蛋白質 15.2g 脂質 24.0g 塩分 3.9g	熱量 310kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.4g 塩分 2.2g	熱量 246kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.4g 塩分 3.0g	熱量 299kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.8g 塩分 2.9g
14日	15日	16日	17日	18日
<b>ハムマヨサラダフライ</b> <b>焼きうどん</b> ごぼう天煮 菜の花のピーナッツ和え 味付海苔	秋刀魚の蒲焼き ポンゴレスパゲティ ピリ辛切干大根サラダ 佃煮 金山時味噌	鶏唐揚げ 京風がんも <b>竹の子のそぼろ炒め</b> <b>キャベツサラダ</b> フルーツ	<b>ハンバーグ&amp;バイクドパンプキン</b> 大根のカニカマあん <b>和風マカロニサラダ</b> 高野豆腐煮 ふりかけ	サバの照り焼き 小エビのかき揚げ 味噌田楽 菜の花のしらす和え のり佃
熱量 266kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.4g 塩分 3.6g	熱量 434kcal 蛋白質 16.1g 脂質 24.5g 塩分 3.05g	熱量 402kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.3g 塩分 3.5g	熱量 307kcal 蛋白質 11.4g 脂質 16.9g 塩分 3.2g	熱量 424kcal 蛋白質 18.3g 脂質 22.4g 塩分 3.9g
21日	22日	23日 勤労感謝の日	24日	25日
<b>5種野菜のお豆腐フライ</b> ナポリタン 合鴨入りサラダ たんぽぽさつま 味付海苔	エビフライ&オムレツ <b>チャプチェ</b> 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え 金山時味噌		<b>チーズ包みメンチ</b> ポンゴレロツソ もやしの胡麻和え ミニゼリー ふりかけ	<b>ポーク味噌焼き</b> シチュー 甘栗と馬鈴薯のコロッケ 若芽とイカの酢味噌和え のり佃
熱量 365kcal 蛋白質 12.6g 脂質 16.6g 塩分 2.9g	熱量 378kcal 蛋白質 11.8g 脂質 22.5g 塩分 2.9g		熱量 354kcal 蛋白質 12.4g 脂質 16.4g 塩分 2.6g	熱量 354kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g 塩分 4.0g
28日	29日	30日		
<b>カレーロールフライ</b> 高菜パスタ <b>水餃子</b> 金平ごぼう 味付海苔	<b>プルコギ</b> <b>チャプチェ</b> 煮物 蓮根コロッケ 金山時味噌	<b>ハム&amp;オムレツ</b> <b>肉じゃが</b> さつま揚げ天 菜の花の和え物 フルーツ		
熱量 396kcal 蛋白質 11.3g 脂質 18.5g 塩分 3.0g	熱量 319kcal 蛋白質 11.7g 脂質 19.2g 塩分 2.5g	熱量 228kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6.8g 塩分 2.9g		

# ☆☆ 2016年 11月夕食メニュー ☆☆

一食分・・・ご飯:420kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日 文化の日	4日
	チキン パーベキューソース クリームシチュー 菜の花のソテー 棒天 大学芋 小松菜の煮浸し 熱量 353kcal 蛋白質15.6g 脂質 16.3g 塩分 3.5g	豚肉の生姜焼き 小エビのかき揚げ 竹輪サラダ もやしのピリ辛炒め 白揚げ三角 若芽の酢の物 熱量 317kcal 蛋白質 14.3g 脂質 18.6g 塩分 3.4g		チキンカツ煮 ペンネサラダ なすの味噌そぼろあん 若芽のナムル 穂先メンマ 梅かつおザーサイ 熱量 392kcal 蛋白質 15.5g 脂質 21.1g 塩分3.3g
7日	8日	9日	10日	11日
サバの照り焼き 小エビのかき揚げ 焼きうどん 角揚げ煮 青菜のしらす和え ピリ辛ごぼう揚げ 熱量 472kcal 蛋白質18.7g 脂質 28.5g 塩分 3.1g	ハムカツ チャプチェ 田楽 小松菜の胡麻和え しゃき筍ねぎ塩ペッパー 茄子の南蛮漬け 熱量 315kcal 蛋白質10.9g 脂質 11.61g 塩分 3.6g	鶏唐揚げ マカロニサラダ もやしの豆板醤炒め 若芽の酢の物 うずら豆 マリネ 熱量 461kcal 蛋白質 13.7g 脂質 25g 塩分 2.9g	ブルコギ 肉じゃが 白身魚フライ 青菜の煮浸し 穂先メンマ ピリ辛ツキコン 熱量 327kcal 蛋白質 12.7g 脂質 19.5g 塩分 2.6g	チーズ包みメンチ 京風がんも 竹の子のそぼろ炒め さっぱりサラダ 真砂炒め キムチ大根 熱量 370kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.4g 塩分3.6g
14日	15日	16日	17日	18日
チキンステーキ 筍の土佐煮 キャベツサラダ インゲンソテー 海苔渦巻き天 穂先メンマ 熱量 263kcal 蛋白質12.5g 脂質 10g 塩分 2.9g	おろしハンバーグ 中華春雨 竹輪の2色揚げ 炒り玉子 わさび漬けP ミートボール 熱量 314kcal 蛋白質13.5g 脂質 14.1g 塩分 3.6g	さわら西京漬焼き あさりと大根の時雨煮 かにかま天 小松菜の胡麻和え しゃき筍ねぎ塩ペッパー オクラのおかか和え 熱量 214kcal 蛋白質 13g 脂質 8g 塩分 2.5g	カレーロールフライ 焼きうどん ごぼう天煮 ツナと玉ねぎのマリネ 浅炊きキャラ風味 若芽のナムル 熱量 329kcal 蛋白質 8.4g 脂質 16.7g 塩分 3.1g	焼肉 明太スパゲティ 水餃子 卯の花 釜炊き生姜 高菜炒め 熱量 289kcal 蛋白質 10.9g 脂質 13.7g 塩分 2.1g
21日	22日	23日 勤労感謝の日	24日	25日
生姜焼き カレービーフン 棒餃子 インゲンの胡麻和え キムチ大根 ひじき煮 熱量 332kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.6g 塩分 3.4g	牛肉コロッケ ブロッコリーとハムの彩りサラダ もやしの豆板醤炒め 棒天 梅かつおザーサイ しゃき筍ねぎ塩ペッパー 熱量332kcal 蛋白質 8.8g 脂質 16.4g 塩分 3.6g		ブルコギ 大根のカニカマあん 煮物 菜の花のピーナッツ和え イカ入り海鮮餃子 インゲンソテー 熱量 289kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.6g 塩分 3.2g	ふわふわ揚げ生姜あん 切干大根煮 和風マカロニサラダ こんにやくステーキ オクラのおかか和え あっさりセロリ 熱量 410kcal 蛋白質 10.5g 脂質 26.5g 塩分3.4g
28日	29日	30日		
鶏の照焼き 京風がんも ピリ辛切干大根サラダ ミートボール ピリ辛ごぼう揚げ 大豆煮 熱量 409kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.3g 塩分 3.4g	秋刀魚の蒲焼き 麻婆豆腐 マカロニサラダ 紅葉平焼き のり佃煮 オクラのおかか和え 熱量 393kcal 蛋白質 15.3g 脂質 23.9g 塩分 3.0g	マグロかつ 塩焼きそば ごぼう天煮 インゲンのピーナッツ和え 若芽のナムル 高菜炒め 熱量 353kcal 蛋白質 10.7g 脂質 18.6g 塩分 4.0g		