

【11月】低たんぱく食 献立表



		商品コード	名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分	
11月1日	日	昼	005737	サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
		夕	005754	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
11月2日	月	昼	005731	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
		夕	005743	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにこの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
11月3日	火	昼	005749	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
		夕	005741	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
11月4日	水	昼	005759	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
		夕	005758	麻婆茄子	野菜コロケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
11月5日	木	昼	005751	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		夕	005735	カレー	野菜コロケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
11月6日	金	昼	005760	豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
		夕	005750	牛肉コロケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
11月7日	土	昼	005740	牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		夕	005746	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
11月8日	日	昼	005753	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		夕	005756	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
11月9日	月	昼	005747	鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
		夕	005744	チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
11月10日	火	昼	005733	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
		夕	005757	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
11月11日	水	昼	005739	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
		夕	005738	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
11月12日	木	昼	005742	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
		夕	005752	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
11月13日	金	昼	005732	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
		夕	005748	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
11月14日	土	昼	005736	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕	005755	かぼちゃコロケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
11月15日	日	昼	005734	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
		夕	005741	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
11月16日	月	昼	005735	カレー	野菜コロケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
		夕	005754	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
11月17日	火	昼	005760	豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
		夕	005749	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
11月18日	水	昼	005746	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕	005745	豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g
11月19日	木	昼	005759	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
		夕	005750	牛肉コロケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
11月20日	金	昼	005751	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		夕	005739	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
11月21日	土	昼	005758	麻婆茄子	野菜コロケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
		夕	005753	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
11月22日	日	昼	005738	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
		夕	005740	牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
11月23日	月	昼	005733	ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
		夕	005752	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
11月24日	火	昼	005755	かぼちゃコロケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
		夕	005737	サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
11月25日	水	昼	005744	チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
		夕	005757	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
11月26日	木	昼	005736	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕	005742	オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
11月27日	金	昼	005743	ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにこの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
		夕	005734	和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
11月28日	土	昼	005731	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
		夕	005747	鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
11月29日	日	昼	005748	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
		夕	005756	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
11月30日	月	昼	005741	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		夕	005732	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g

