

【11月】 カロリー調整食 献立表



		商品コード	名称	副菜	カロリー	塩分
11月1日	日	昼 12111001111	鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	264kcal	1.8g
	夕	12111001232	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
11月2日	月	昼 12111001149	つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
	夕	12111001166	厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
11月3日	火	昼 12111001115	牛すき煮	おくらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
	夕	12111001109	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
11月4日	水	昼 12111001152	白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
	夕	12111001178	かつとじ煮	キャベツときのこ和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
11月5日	木	昼 12111001280	チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーブ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
	夕	12101001237	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
11月6日	金	昼 240909	鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
	夕	240915	ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
11月7日	土	昼 240904	牛肉とビーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリーム煮、ナムル	239kcal	2.4g
	夕	240924	オムレツきのこクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
11月8日	日	昼 240902	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
	夕	240918	さばの味噌煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草とうす揚の煮浸し、ハリハリ漬け	264kcal	2.5g
11月9日	月	昼 240919	かれいの竜田揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
	夕	240926	ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ビーマンの和え物	257kcal	2.4g
11月10日	火	昼 240903	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
	夕	240923	牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
11月11日	水	昼 240910	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
	夕	240930	さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
11月12日	木	昼 240916	鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	263kcal	2.5g
	夕	240921	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
11月13日	金	昼 12111001151	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	夕	12111001236	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参(しいたけ、れんこん、天ぷら)	254kcal	1.5g
11月14日	土	昼 12111001145	たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
	夕	12111001163	豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
11月15日	日	昼 12111001231	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
	夕	12111001162	イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネペロンチーノ	264kcal	2.0g
11月16日	月	昼 12111001180	マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペロンチーノ/パスタ、ブロッコリー	263kcal	1.4g
	夕	12111001233	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
11月17日	火	昼 12111001146	さわらの西京焼	切干大根のごまヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
	夕	12111001174	チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
11月18日	水	昼 12111001150	油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
	夕	12111001110	カレイのトマトソース	いんげんのコーンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
11月19日	木	昼 12111001113	ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
	夕	12111001175	彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
11月20日	金	昼 240920	鮭のホワイトソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	234kcal	2.1g
	夕	240906	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
11月21日	土	昼 240905	すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	256kcal	2.4g
	夕	240907	鱈の照焼	ミニおでん、ほうれん草のお浸し、南瓜のサラダ	251kcal	2.4g
11月22日	日	昼 240922	豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
	夕	240913	肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
11月23日	月	昼 240917	オムレツハヤシ風	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	257kcal	2.0g
	夕	240912	さばの塩焼	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのこあんかけ	263kcal	2.5g
11月24日	火	昼 240911	かれいの甘酢あんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
	夕	240925	ヒレカツの卵とじ	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	264kcal	2.5g
11月25日	水	昼 240928	豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
	夕	240929	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
11月26日	木	昼 240901	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.2g
	夕	240908	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
11月27日	金	昼 12111001235	白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
	夕	12111001164	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
11月28日	土	昼 12111001177	韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
	夕	12111001154	チーズ入りアジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
11月29日	日	昼 12111001234	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
	夕	12111001161	ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
11月30日	月	昼 12111001147	さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
	夕	12111001153	デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	241kcal	2.0g

