


【11月】 カロリー調整食 献立表 

		名称	副菜	カロリー	塩分
11月1日	火	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
	タ	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
11月2日	水	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
	タ	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3日	木	マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	250kcal	1.5g
	タ	さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、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
11月4日	金	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	231kcal	2g
	タ	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
11月5日	土	サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
	タ	すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごま和え	227kcal	1.7g
11月6日	日	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
	タ	さばの味噌焼き	白和え、高菜和え、カレーソテー、オクラの和え物	258kcal	2.2g
11月7日	月	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
	タ	肉じゃが <sup>g</sup>	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	264kcal	2.3g
11月8日	火	ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	264kcal	2.5g
	タ	ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
11月9日	水	親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	260kcal	2g
	タ	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
11月10日	木	麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
	タ	豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリビーンズ、ほうれん草のバターソテー	251kcal	2.1g
11月11日	金	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
	タ	鶏の唐揚げ	チリコンカン、おぐらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
11月12日	土	つくねと大根の煮物	おぐらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
	タ	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13日	日	山形風いも煮	おぐらのコーンソース、中華春雨サラダ、おかかうどん	246kcal	1.3g
	タ	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14日	月	にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
	タ	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
11月15日	火	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
	タ	白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
11月16日	水	豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
	タ	牛すき煮	おぐらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
11月17日	木	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
	タ	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18日	金	豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ビーフンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
	タ	さわらの山賊焼き	キャベツの和え物、たまねぎサラダ、和風スパゲティ、ほうれん草の和え物	262kcal	2.1g
11月19日	土	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
	タ	肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
11月20日	日	鮭の石狩焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
	タ	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	2.3g
11月21日	月	梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
	タ	白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
11月22日	火	チキンカツ	キャベツの和え物、卵の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
	タ	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
11月23日	水	カレイの甘酢あんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	264kcal	2.4g
	タ	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
11月24日	木	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	255kcal	2.4g
	タ	ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	251kcal	2.5g
11月25日	金	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	タ	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
11月26日	土	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
	タ	スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペペロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
11月27日	日	豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごまあえ、タラマポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときのこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
	タ	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28日	月	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
	タ	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、スパゲティペペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
11月29日	火	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
	タ	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
11月30日	水	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
	タ	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

