



2020年11月9日～11月21日 メニュー

11月 9月	マヨたまカツ 408 kcal 塩分 3.2g	ナポリタンスパゲティ 刻み昆布炒め煮 小松菜卵炒め 豆と根菜ごまだれ
	ハムステーキ	
10 火	エビフライ 474 kcal 塩分 3.1g	シルバーサラダ ブロッコリーソテー 卵ロール
	チキンカレー	
11 水	軟骨入り鶏つくね 472 kcal 塩分 3g	中華風かに玉 ポテトサラダ ちくわおかか炒め 塩焼そば
	酢豚	
12 木	ひれかつ煮 487 kcal 塩分 3.6g	巾着煮 わかめ生姜和え エリンギ明太
	メバル甘辛焼	
13 金	鶏の竜田揚げ 368 kcal 塩分 2.4g	あさりと白菜クリーム煮 ビーフン和風炒め ほうれんそうわさび和え
	オムレツ	
14 土	お・ま・か・せ・メニュー	

16 月	チーズチキンカツ 413 kcal 塩分 3.1g	煮物盛合わせ マロニーサラダ さば塩焼き
	ハム玉子とじ	
17 火	たらのスパイス揚 401 kcal 塩分 3.1g	なすオランダ煮 チキンサラダ いんげんおかか炒め 中華ポテト
	豚肉味噌焼	
18 水	きのこご飯 447 kcal 塩分 3.6g	にしんピリ辛焼 ひじきの五目炒り煮 野菜巾着煮 ブロッコリーごま和え
	ビーフメンチカツ	
19 木	アジフライ 408 kcal 塩分 3.1g	ミートソーススパゲティ 切干大根サラダ カニカマソテー 山ごぼう大根
	ローストチキン	
20 金	海のクリーミー フライ 352 kcal 塩分 2.9g	鶏肉カチャトラ風煮 海草サラダ 春菊と油揚げ煮 豆マリネ
	2種チーズ卵焼	
21 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量41.4kcal、半ライスは30.2kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



★ おすすめメニュー ★
11月
12日(木) **ひれかつ煮**

★ おすすめメニュー ★
11月
18日(水) **きのこご飯**

