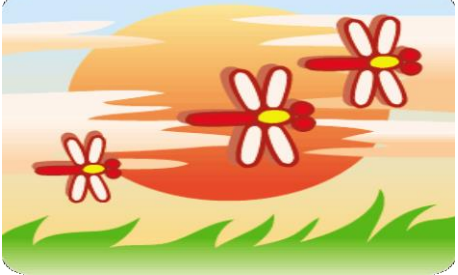
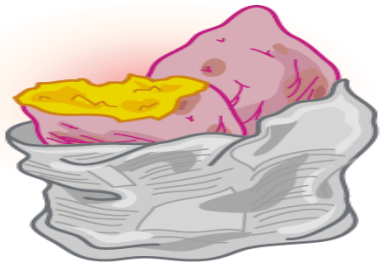


11月 昼食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう

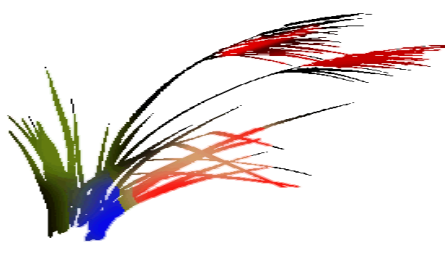
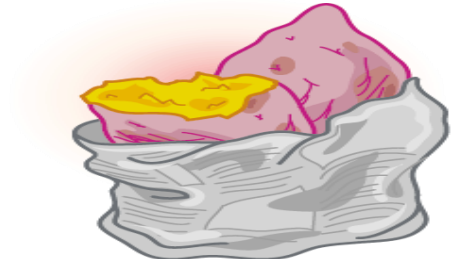
電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金
				
3日	4日	5日	6日	7日
から揚げ 高野の含め煮 椎茸と青菜のソテー こんにゃくの炒り煮 ご飯 558 kcal	煮魚 ウインナーときゃべつのソテー じゃがいものカレー味 人参サラダ ご飯 564 kcal	豚肉の生姜焼き 青菜と平天のお浸し 根菜サラダ ワカメのごま酢の物 ご飯 552 kcal	魚の照り焼き なすの含め煮 大根とベーコンの炒め物 マカロニサラダ ご飯 666 kcal	餃子・しゅうまい ブロッコリーとききのソテー もやしのナムル おからサラダ ご飯 603 kcal
10日	11日	12日	13日	14日
魚のカレーじょうゆ煮 ふろふき大根 コーンサラダ 春巻き ご飯 609 kcal	牛肉のバーベキュー味 高野の含め煮 胡瓜とえのきの酢の物 大根きんぴら ご飯 553 kcal	魚の和風チーズ焼き ごぼ天と根菜の煮物 青菜とわかめのポン酢 餃子 ご飯 615 kcal	鶏肉のトマト煮 小松菜のからし和え サラダ 白あえ ご飯 590 kcal	フライ じゃがいものきんぴら チンゲン菜の甘酢和え 入り卵 ご飯 622 kcal
17日	18日	19日	20日	21日
豚肉ともやしの蒸し煮 かぼちやの煮物 きんぴらごぼう キャベツとわかめのごま和え ご飯 551 kcal	天ぷら 薄揚げと白菜の煮びたし いんげんのソテー 五目豆 きのこご飯 639 kcal	おでん なすの含め煮 ひじきサラダ フルーツ ご飯 594 kcal	魚のマスタードマヨネーズ 里芋の含め煮 卵と春雨の炒り煮 卵の花 ご飯 614 kcal	鶏肉となすの揚げ浸し 切り干し大根の炒り煮 平天と胡瓜の酢の物 胡麻和え ご飯 575 kcal
24日	25日	26日	27日	28日
魚の味噌煮 ひろうすといんげんの含め煮 ブロッコリーサラダ 紅白なます ご飯 552 kcal	ロールキャベツ あげと大根の煮物 胡瓜とカニカマの酢の物 人参の白和え ご飯 551 kcal	コロッケ 厚揚げの煮物 ごま和え しゅうまい ご飯 568 kcal	豚肉と野菜の旨煮 白菜としめじの煮浸し 胡瓜の和え物 ツナサラダ ご飯 566 kcal	焼き魚 ちくわの磯辺揚げ キャベツのお浸し 五目豆 ご飯 563 kcal

11月 夕食 献立表 食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう

電 06-6935-3755
FAX 06-6935-3744

月	火	水	木	金
				
3日	4日	5日	6日	7日
鮭のクリーム煮 薄揚げと白菜の煮浸し 豆苗と春雨の炒め物 サラダ ご飯 552 kcal	フライ かぼちの煮物 コーンサラダ 白和え ご飯 600 kcal	魚のムニエル 卵の花の炒り煮 きゃべつのごま和え きんぴら きのこご飯 557 kcal	筑前煮 三色和え 酢の物 玉子焼き ご飯 577 kcal	ロールキャベツ 切干大根の煮物 パプリカとちくわのおかか炒め 玉ねぎときゅうりの甘酢和え ご飯 552 kcal
10日	11日	12日	13日	14日
ポークチャップ ひろうすの含め煮 野菜の三色あえ じゃがいものバター焼き ご飯 631 kcal	おでん なすの含め煮 胡麻和え フルーツ ご飯 561 kcal	スパニッシュオムレツ 大根のカニカマあんかけ ほうれん草とペンネのソテー ツナサラダ ご飯 641 kcal	魚の南蛮漬 里芋の煮物 もやしの磯和え ごぼうサラダ ご飯 587 kcal	肉団子と大根の煮物 白菜としめじのごま味噌和え 人参とブロッコリーのきんぴら 卵の花 ご飯 590 kcal
17日	18日	19日	20日	21日
焼き魚 なすとピーマンの炒め物 卵とブロッコリーの和え物 人参のサラダ ご飯 623 kcal	肉じゃが 平天と青菜の煮物 春雨サラダ ワカメの酢の物 ご飯 565 kcal	煮魚 炒めビーフン こんにゃくのおかか煮 紅白なます ご飯 552 kcal	豚肉の生姜焼 かぼちの煮物 胡瓜の酢の物 胡麻和え ご飯 552 kcal	コロッケ 厚揚げの煮物 人参のつや煮 パプリカのソテー ご飯 573 kcal
24日	25日	26日	27日	28日
鶏肉の塩麴焼き ごぼ天とじゃがいもの煮物 マカロニサラダ 五目豆 ご飯 587 kcal	魚のソテー野菜ソース 青菜と椎茸の煮浸し 玉子ともやしの炒め物 かぼちサラダ ご飯 643 kcal	チンジャオロース 里芋の煮物 根菜サラダ フルーツ ご飯 568 kcal	魚の味噌煮 ひろうすの含め煮 もやしとひじきのごま和え マッシュポテト ご飯 551 kcal	焼きそば 青菜ソテー なすの含め煮 ワカメのカニ風味サラダ ご飯 552 kcal