



2025友・遊べんとう 11月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ
電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
3日 523 kcal(238)塩分 1.4 g あじのカレー焼き 白菜とベーコン煮 さつま芋の甘煮 いんげんの梅肉マヨ和え	4日 532 kcal(247)塩分 2.5 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜ときのか炒め こんにゃくの土佐煮 わかめときゅうりの酢の物	5日 563 kcal(278)塩分 2.2 g チキンカツ じゃがいもの煮っころがし 炒り卵 もやしとほうれん草のナムル	6日 571 kcal(286)塩分 3.1 g 豚肉とじゃがいもの炒め物 大根と厚揚げの煮物 チンゲン菜とハムの炒めもの キャベツとブロッコリーの和え物	7日 (ごはん塩分 1g) 565 kcal(284)塩分 3.1 g さつまいもご飯・かれいのみぞれ煮 刻みこぶの煮物 小松菜とちくわの炒り煮 もやしときのかの和え物	1日 549 kcal(264)塩分 2.3 g さばの塩焼き 切り干し大根煮 ほうれん草とコーンのソテー ハムとポテトのマヨネーズサラダ
10日 530 kcal(245)塩分 2.7 g 照焼チキン 白菜とごぼう天の煮物 えのきとわかめの炒め物 糸こんにゃくの炒め煮	11日 574 kcal(289)塩分 2.2 g 豚肉のみそ焼き カラフル野菜のきんぴら 豆サラダ きゅうりもみ	12日 583 kcal(298)塩分 1.9 g 鶏のごま焼き 高野豆腐の卵とじ もやしときのかのソテー 大根の浅漬け	13日 546 kcal(261)塩分 2.9 g 赤魚の野菜あんかけ 小松菜とコーンのソテー 大根のそぼろ煮 はんぺんの和え物	14日 559 kcal(274)塩分 2.2 g 串カツ 野菜のカレー炒め 餃子 きのこのさっと煮	8日 667 kcal(382)塩分 2.8 g 酢豚 がんもとといんげんの含め煮 にんじんのきんぴら 柿の白和え
17日 602 kcal(317)塩分 1.4 g さばフライ 高野豆腐の含め煮 だし巻き卵 さつまいもとリンゴのサラダ	18日 673 kcal(388)塩分 3.0 g 豚肉とキャベツの塩炒め イタリアンスパゲティ 長いものバター醤油炒め 小松菜ともやしのあえもの	19日 620 kcal(335)塩分 1.9 g さわらの竜田焼 野菜と豆腐の炒め物 五目きんぴら おろし和え	20日 658 kcal(373)塩分 2.4 g ハンバーグ ひじきの煮物 ちくわとじゃがいものきんぴら キャベツのゆかり和え	21日 543 kcal(258)塩分 1.7 g 豚肉の生姜焼き かぼちゃのいとし煮 青梗菜とウインナーの炒め物 いんげんののりあえ	15日 602 kcal(317)塩分 2.5 g 味噌だれとんかつ ちくわといんげんの卵とじ キャベツとかにかまぼこの和え物 小松菜としめじのポン酢和え
24日 608 kcal(323)塩分 2.4 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 にんじんのツナ炒め 里芋の煮もの ちくわと野菜のサラダ	25日 522 kcal(237)塩分 1.4 g 鮭のバター焼き 丸天と玉ねぎの煮物 ピーマンとにんじんの炒めもの わかめの梅肉和え	26日 552 kcal(267)塩分 2.1 g 鶏のネギ焼き みそ味きんぴら 卵の花 ほうれん草の胡麻和え	27日 605 kcal(320)塩分 2.9 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ちくわの炒め物 小松菜とあげの煮びたし ひじきのサラダ	28日 552 kcal(267)塩分 2.3 g 鶏ときのかのソテー 大根と丸天の煮物 ベーコンじゃが もやしと人参の甘酢和え	22日 655 kcal(370)塩分 2.1 g 天ぷら こんにゃくのごま味噌煮 しゅうまい ほうれん草のなめたけ和え
					29日 586 kcal(301)塩分 2.5 g 筑前煮 厚揚げのみそ炒め 長いもの白煮 キャベツのおかか和え

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。