

# 献立表

2024年 11月

《毎日のカロリー（kcal）は上弁おらずで計算しております。ライスは、444kcalです。》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 503kcal 1.5g	2 322kcal 0.6g
						
並					白飯 豚の生姜焼き	白飯 チキンチャップ・オムレツ
上					ほうれん草胡麻和え	きゅうり和え物
特					れんこん饅頭	カレー包み揚げ
					並+ 魚ニソナポリタン	並+ いかチンジャオ炒め
					上+ かぶのそぼろ煮	上+ 魚のバター醤油焼き
	4	5 386kcal 3.0g	6 457kcal 2.5g	7 432kcal 1.7g	8 441kcal 2.3g	9 420kcal 3.3g
						
並	振替休日	白飯 ヒレカツ・イカフライ	白飯 鶏の唐揚げ・BBQソース	白飯 鮭の竜田揚げ・香味だれ	白飯 チンジャオロース・春巻き	白飯 白身フライ・ちくわ磯揚げ
上		ブロccoliおおかかチーズ	ひじきサラダ	ごぼうサラダ	スイチリ春雨サラダ	ほうれん草おひたし
特		並+ ながいも塩炒め	並+ 両巻き信田巻き煮	並+ 肉じゃが	並+ キムチメンマ	並+ 筑前煮
		上+ ビーフシチュー	上+ 焼き大根	上+ はんぺん胡麻味噌焼き	上+ エビマヨ	上+ 煮卵
	11 528kcal 3.3g	12 303kcal 3.4g	13 430kcal 3.3g	14 402kcal 2.1g	15 253kcal 1.4g	16 418kcal 3.6g
						
並	白飯 ハンバーグ・エビフライ	白飯 鶏のネギ塩だれ・トマトベーコンカツ	白飯 鯖の竜田揚げ・おろしポン酢	白飯 豚と卵の中華あん	白飯 とり天・いか天	白飯 豚の竜田揚げ・和風おろし
上	いんげん辛し和え	コールスローサラダ	グリチキ豆サラダ	れんこんきんぴら	小松菜煮びたし	大根照り煮
特	ふわふわ豆腐	紅白さつま煮	厚焼き卵	おくらエビ詰め	餅巾着	ネギ焼き
	並+ キャベツ和風ペロン	並+ なす生姜炒め	並+ ポトフ	並+ アスパラコーン	並+ きのこのバター醤油	並+ カリフラワーベーコンソテー
	上+ 鱈と大根の味噌バター煮	上+ 赤魚の煮つけ	上+ あさり中華炒め	上+ 和風グラタン	上+ もつ煮	上+ サーマンムニエル・クリームソース
	18 350kcal 1.3g	19 377kcal 3.6g	20 453kcal 2.7g	21 412kcal 3.5g	22 306kcal 2.8g	23
						
並	白飯 チーズササミフライ・豚串カツ	白飯 鶏の竜田揚げ	白飯 アジフライ・タルタルソース	白飯 鶏のチリソース・チヂミ	白飯 ポークカレー・えびカツ	
上	温野菜サラダ	切干大根煮	五目煮豆	ポテトサラダ	もやし和え物	勤労感謝の日
特	里芋照り煮	串天煮	焼売	ワッフルさつま揚げ	味付きめかぶちゃん	
	並+ 麩の卵とじ	並+ チンゲン菜塩炒め	並+ チャプチェ風	並+ キャベツ旨だれ炒め	並+ ちくわ甘辛煮	
	上+ ホッケー味噌焼き	上+ かつ煮	上+ シーフードレモンガーリック炒め	上+ 厚揚げ角煮風	上+ 鶏の柚子胡椒焼き	
	25 412kcal 2.5g	26 456kcal 3.3g	27 244kcal 2.8g	28 267kcal 1.9g	29 309kcal 3.7g	30 444kcal 3.2g
						
並	白飯 豚大根ネギ味噌煮・野菜つくね	白飯 チーズタッカルビ・ハムマヨ卵フライ	白飯 麻婆春雨・餃子	白飯 白身魚の甘酢あん	白飯 鶏のレモンペッパー焼き・クリームフライ	白飯 ハムカツ・カレーコロッケ
上	スパサラダ	切昆布煮	わかめ和え物	ほうれん草おおかか和え	マカロニサラダ	卵サラダ
特	卵豆腐	お魚厚揚げ煮	豆腐ナゲット	チョリソー	ロールキャベツ・トマト煮	ごぼう天
	並+ たけのこ土佐煮	並+ いかベッパチャー炒め	並+ 蒟蒻ピリ辛炒め	並+ 鶏団子白菜のトロトロ煮	並+ 花野菜ソテー	並+ 白菜ウインナー炒め
	上+ カキフライ	上+ 牛のトマトずき焼き	上+ 手羽元焼き	上+ えびの香ばしガーリック炒め	上+ たこバジル炒め	上+ 鯖のみぞれ煮

※ 仕入れの都合により多少の変更のある事をご容赦下さい。ご予算に応じて、ご希望による調整を致しますのでご連絡下さい。

※ 前日の予約にご協力下さい。尚、変更及び当日注文は午前9時20分で締め切らせて頂きます。

※ 旅行・レジャー・会議・グループ集会等の際は、是非当社のお弁当・お料理・オードブルをご利用下さい。

※ 品質保証は当日午後一時までと致します。お早めにお召し上がり下さい。

※ 当社休業日 日曜日・祝祭日 当社は国産米100%を使用しています