

# 11月献立表(国立病院管理栄養士監修)



| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日  |
|---|--|--|---|---|--|
| 1日  | 2日   | 3日   | 4日  | 5日  | 6日   |
| 白身魚フライ トマトソース<br>ピーマンの炒め物<br>炒り豆腐<br>豚肉の葱炒め<br>レモンサラダ<br>306kcal    | おろしハンバーグ<br>白菜のなめ苺和え<br>厚揚げエビ炒め<br>ささぎ土佐煮<br>カリフラワーの蟹あんかけ<br>290kcal | 文化の日   | 鶏肉のからあげ<br>小えびのさっぱりサラダ<br>肉じゃが煮<br>小松菜の和え物<br>ゆず風味和え<br>268kcal | サワラ塩麹つけ焼き<br>おろしあえ<br>かき揚げ<br>ぜんまい炒り煮<br>柚子風味和え<br>264kcal            | ポークチャップ<br>高野豆腐の含め煮<br>大根のくず煮<br>わかめサラダ<br>茄子の酢の物<br>266kcal |
| 8日  | 9日   | 10日  | 11日   | 12日   | 13日  |
| 麻婆豆腐<br>ガーリック炒め<br>サラダ風チキン<br>ひじきの酢の物<br>大根のきんぴら<br>272kcal         | 鯖の柚庵焼き<br>シリシリ<br>南瓜のそぼろ煮<br>ナムル<br>茄子の揚げ浸し<br>310kcal               | 鶏のねぎ塩焼き<br>ひじきと蓮根の煮物<br>きのこのクリーム煮<br>青梗菜のソテー<br>梅サラダ<br>249kcal    | 豚しゃぶ<br>厚揚げのガーリック炒め<br>筍とわかめの旨煮<br>切干大根煮<br>キャベツサラダ<br>262kcal  | 鮭のチャンチャン焼き<br>春雨の酢の物<br>茄子のそぼろ煮<br>ほうれん草のごまドレ和え<br>小松菜のソテー<br>255kcal | 牛肉しぐれ煮<br>酢の物<br>揚げ出し豆腐あんかけ<br>ほうれん草ソテー<br>ふきの炒め煮<br>260kcal |
| 15日   | 16日  | 17日  | 18日   | 19日   | 20日  |
| 鶏肉のトマト煮<br>カレースパゲティー<br>茄子の含め煮<br>大根和風サラダ<br>カラフルピーマンソテー<br>269kcal | さけの南蛮漬け<br>ピーナッツ和え<br>大根煮<br>きのこあんかけ<br>小松菜の炒め物<br>261kcal           | タンドリーチキン<br>キャベツのおかか炒め<br>ラタトゥイユ<br>白菜の磯風味サラダ<br>金平ごぼう<br>282kcal  | 八宝菜<br>春雨サラダ<br>竹の子ピリ辛煮<br>炊き合わせ<br>ほうれん草の和え物<br>266kcal        | ぶり照り焼き<br>ソテー<br>野菜みそ炒め<br>さっぱりサラダ<br>南瓜の含め煮<br>279kcal               | 豚肉のから味炒め<br>たまご焼き<br>わさび和え<br>茄子の揚げ浸し<br>きのこソテー<br>264kcal   |
| 22日   | 23日  | 24日  | 25日   | 26日   | 27日  |
| すきやき風煮<br>チキンの胡麻ドレあえ<br>きのこの炒め物<br>エビのマリネ<br>おかか和え<br>260kcal       | 勤労感謝の日   | 豚肉の生姜焼き<br>いかの炒め物<br>れんこんのぷりから煮<br>白菜のなめ苺和え<br>ドレッシング和え<br>268kcal | ザンギ<br>ピーマンの胡麻酢あえ<br>大根の煮付け<br>小松菜ソテー<br>牛蒡土佐煮<br>258kcal       | ほっけの漬焼き<br>きのこ炒め<br>マーボー茄子<br>白菜の煮浸し<br>切干大根のごま酢和え<br>267kcal         | たらの西京焼き<br>なすの揚げ浸し<br>ほうれん草ソテー<br>和風サラダ<br>白菜の酢の物<br>259kcal |
| 29日   | 30日  |  |   |   |  |
| 酢豚<br>ひじき煮<br>なす柚子胡椒和え<br>ふきの煮物<br>ごぼうサラダ<br>268kcal                | 鶏肉みそ漬焼<br>ひじきサラダ<br>金平牛蒡カレー風味<br>えびとほうれん草のソテー<br>白菜の和え物<br>266kcal   |  |   |   |  |

- \*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- \*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- \*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX(553)7959