

# 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
2日	3日	4日	5日	6日	7日
鮭焼き魚 小松菜ソテー 金平ごぼう なすの葛あん ポテトの和風サラダ 260kcal	鶏肉の照り焼き 青梗菜ソテー ほうれん草の煮浸し 野菜のマリネ 味噌炒め 268kcal	豚肉の生姜焼き 炒め物 れんこんのびりから煮 白菜のなめ茸和え 小松菜のドレッシング和え 268kcal	ぶり照り焼き ソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal	おろしハンバーグ 白菜のなめたけ和え 厚揚げエビ炒め ささぎ土佐煮 カリフラワーのかに玉あんかけ 290kcal	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ 胡瓜とわかめの酢の物 259kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
鶏肉のトマト煮 カレースパゲティ 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー 261kcal	たらの西京焼き なすの揚げ浸し ほうれん草ソテー 和風サラダ 白菜の酢の物 259kcal	タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう 276kcal	八宝菜 春雨サラダ 竹の子ピリ辛煮 炊き合わせ ほうれん草の和え物 266kcal	サワラ塩麹つけ焼き おろしあえ かき揚げ ぜんまい炒り煮 ほうれん草とシメジの柚子風味和え 264kcal	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ きんぴらごぼうカレー風味 えびとほうれん草のソテー 白菜の和え物 266kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
牛大根 法菜和え物 れんこんきんぴら ごまドレッシング和え 厚揚げとえび炒め 278kcal	白身魚フライ トマトソース ピーマンと竹輪の炒め物 炒り豆腐 豚肉の葱炒め レモンサラダ 302kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	鶏肉のからあげ 小えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	さけの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物 261kcal	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物 266kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
牛肉のトマト煮 たけのこの蟹あんかけ風 カリフラワーの辛し和え やみつききゅうり 白菜煮付け 282kcal	鱈の利休焼き コンソメ煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え カラフル野菜マリネ 266kcal	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 梅サラダ 249kcal	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごまドレ和え 小松菜のソテー 255kcal	麻婆豆腐 ほうれん草のガーリック炒め サラダ風照り焼きチキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal	牛肉しぐれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮 260kcal
30日					
酢豚 ひじき煮 なす 柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ 268kcal					

\*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

TEL (554) 1612 FAX (553) 7959