

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
		鰯の利休焼き 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	豚しゃぶ ガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	文化の日	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
6日	7日	8日	9日	10日	11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	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 柚子風味和え 264kcal	豚肉みぞれかけ 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー 284kcal	ザンギ ピーマンの胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 258kcal	ぶり照り焼き インゲンのソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 磯風味サラダ 金平ごぼう 282kcal	豚肉のオイスター炒め 竹の子とえびのソテー カレー炒め 紅ショウガ和え 小松菜の煮浸し 261kcal	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ 金平ごぼうカレー風味 えびとほうれん草のソテー 白菜の和え物 266kcal	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	ぶりの煮つけ 里芋田楽風 鶏肉ピーマン炒め 南瓜のそぼろ煮 胡瓜のサラダ 399kcal	鶏肉のトマト煮 カレースバゲティー 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルピーマンソテー 269kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
豚肉のから味炒め たまご焼き 青梗菜のわさび和え 茄子の揚げ浸し きのこソテー 264kcal	揚げ出し豆腐 えのき酢の物 ごぼうツナサラダ 豚肉の葱炒め 竹輪と白菜煮 283kcal	赤魚のおろし煮 豚肉白菜煮びたし ほうれん草胡麻和え ポテトサラダ ひじき炒り煮 315kcal	勤労感謝の日	ほっけの漬焼き きのことウインナー炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切干大根のごま酢和え 267kcal	牛肉ねぎ塩だれ 大根のツナあかけ ドレッシング和え にんじんナムル キャベツのピリ辛炒め 280kcal
27日	28日	29日	30日		
鯖の柚庵焼き シリシリ 南瓜のそぼろ煮 ナムル 茄子の揚げ浸し 310kcal	麻婆豆腐 ガーリック炒め サラダ風チキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal	豚肉のラタトゥイユソースかけ ポテトサラダ いんげん生姜和え 根菜きんぴら ほうれん草のかに風味和え 298kcal	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		

- *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