

11月

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		御飯 レモンチキン 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(ソウメン) エ:523kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.5g 食塩:2.32g	御飯 牛肉のすき煮 卵ふくさ焼き キャベツとアスパラのわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) エ:598kcal 蛋白:24.8g 脂質:23.0g 食塩:3.04g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て エ:526kcal 蛋白:17.1g 脂質:16.2g 食塩:2.48g	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 切干大根とちりめんの煮物 キャベツとツナの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 エ:529kcal 蛋白:25.1g 脂質:15.0g 食塩:3.15g
		7	8	9	10
御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根といかの塩だしとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ) エ:519kcal 蛋白:19.9g 脂質:17.0g 食塩:2.30g	サンマーメン[神奈川県郷土料理] かにシューマイ ミルク寒天(マンゴーソース) エ:470kcal 蛋白:18.2g 脂質:14.8g 食塩:3.89g	大豆と鶏肉のスパイシーカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ エ:512kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.4g 食塩:2.09g	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・もやし)いりこ風味 エ:473kcal 蛋白:23.1g 脂質:13.8g 食塩:2.47g	親子丼 金時豆煮 キャベツとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(ソウメン・花麴)白味噌仕立て エ:557kcal 蛋白:27.4g 脂質:7.4g 食塩:2.79g	御飯 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エ:532kcal 蛋白:23.0g 脂質:21.1g 食塩:2.07g
13	14	15	16	17	18
稲荷寿司 わかめうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とアスパラの大葉ドレサラダ エ:570kcal 蛋白:14.6g 脂質:11.3g 食塩:4.40g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・白菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶) エ:576kcal 蛋白:18.2g 脂質:17.2g 食塩:1.74g	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) 里芋と豚肉の煮物 白菜と大根葉の麴ナムル すまし汁(かまぼこ・わかめ) エ:468kcal 蛋白:28.1g 脂質:8.6g 食塩:2.44g	御飯 鶏チリ 小松菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(もやし・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ エ:601kcal 蛋白:18.5g 脂質:22.5g 食塩:1.92g	御飯 さけの若狭焼き 大豆煮 大根といんげんの香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・人参) エ:486kcal 蛋白:24.1g 脂質:13.1g 食塩:2.15g	御飯 白身魚のカツ(レモンタルタルソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツの塩麴ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) エ:586kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.3g 食塩:2.22g
20	21	22	23	24	25
御飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て エ:561kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:2.08g	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー とろろの梅和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て エ:531kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エ:495kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.5g 食塩:4.06g	あんかけ卵とじうどん 絹揚げと豚肉の煮物 しろなの練りごま和え エ:472kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.8g 食塩:3.58g	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き キャベツとツナのソテー 味噌汁(油揚げ・人参) 昆布佃煮 エ:505kcal 蛋白:21.1g 脂質:15.5g 食塩:2.17g	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え) エ:574kcal 蛋白:15.7g 脂質:19.0g 食塩:2.27g
27	28	29	30		
お好み焼き(豚肉) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味 エ:480kcal 蛋白:17.2g 脂質:24.3g 食塩:3.25g	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 赤だし(キャベツ・大根) エ:469kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.2g 食塩:3.47g	御飯 さわらの香味焼き 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ エ:500kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.7g 食塩:1.70g	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と平天の煮物 ブロッコリーとコーンの洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 エ:559kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.3g 食塩:3.75g		
11月7日(火)昼食 『サンマーメン』 【神奈川県郷土料理】 	サンマーメンは神奈川県横浜市発祥のご当地ラーメンです。サンマーメンは野菜やお肉のあんかけが乗ったラーメンです。名前は中国の方言である広東語で「生馬麴」と書きます。生(サン)には新鮮な、馬(マー)には上に乗せるという意味があるそうです。	11月22日(水)昼食 『ちらし寿司』 	この時期に旬を迎えるお魚を使ったちらし寿司が季節の料理として登場します。秋に旬を迎える魚は産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味となっており、秋の魚は脂がのった魚が多いので酢飯との相性も抜群です。ぜひお召し上がり下さい。		