平成30年11月 献 立 表（夕食）　彩菜ランチ0978-69-0005 秀渓園0978-69-0101

10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
			麦ご飯　又は　白ご飯 魚のフライ じゃが芋のチヂミ ハムともやしのマヨ炒め 伴三糸 煮豆	麦ご飯　又は　白ご飯 とり天 マカロニサラダ 切り干し大根の炒り煮 豆腐の卵とじ 豆苗とにんじんのナムル
熱量	熱量	熱量	熱量　674.39kcal	熱量　633.47kcal
11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
麦ご飯　又は　白ご飯 鮭のムニエル きゅうりとかにかまのごま酢あえ ちくわと人参の青のり炒め にんじんとたらこのいり煮 キャベツの塩こぶあえ	麦ご飯　又は　白ご飯 肉とうふ かぼちゃサラダ きゅうりとえのきのワサビあえ 大根のツナ煮 いんげんのごまあえ	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の照り焼き 中華風マカロニサラダ いり鶏 えのきとしめじのおろしあえ じゃが芋と人参のベーコン煮	麦ご飯　又は　白ご飯 豚肉のしょうが焼き ツナカマサラダ ハムともやしの卵炒め さつま芋のレモン煮 酢の物	麦ご飯　又は　白ご飯 さけの中華風照り煮 スィートサラダ 春雨の酢の物 ひじきと人参のごまあえ れんこんのきんぴら
熱量　606.10kcal	熱量　602.42kcal	熱量　665.82kcal	熱量　627.07kcal	熱量　607.43kcal
11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)
麦ご飯　又は　白ご飯 豚天 キャベツの小町あえ 切り干し大根の洋風煮 かにかまと青菜の三色あえ 煮豆	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の煮付け 春雨のサラダ いり豆腐 ツナとにらのナムル きんぴらごぼう	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉のピカタ わかめとえのきのしょうが炒め かぼちゃの煮物 人参とひき肉の香味炒め 佃煮	麦ご飯　又は　白ご飯 魚のごま焼き ツナサラダ ひじきの五目煮 キャベツとツナの玉子炒め いんげんのくたくた煮	麦ご飯　又は　白ご飯 豆腐ステーキ もやしと春雨の酢の物 ちくわの卵とじ おからの五目煮 青菜のそぼろ煮
熱量　654.32kcal	熱量　625.32kcal	熱量　612.12kcal	熱量　658.73kcal	熱量　605.69kcal
11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)
麦ご飯　又は　白ご飯 魚の塩焼き ひじきの三色ナムル 白菜と油揚げのさっと煮 ちくわのいり煮 ブロッコリーと豚肉の中華いため	麦ご飯　又は　白ご飯 コロッケ 大根なます キャベツとちくわのみそマヨあえ ポテトナゲット カニ玉	麦ご飯　又は　白ご飯 鮭のピカタ 切り干しマヨサラダ 刻み昆布と厚揚げの煮物 白菜のツナたま炒め 大学芋	麦ご飯　又は　白ご飯 肉じゃが ツナのコールスロー 大根ごまサラダ 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとかにかまのごま酢あえ	勤労感謝の日
熱量　608.48kcal	熱量　667.80kcal	熱量　672.40kcal	熱量　668.25kcal	熱量
11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)
麦ご飯　又は　白ご飯 豚肉のしょうが焼き きゃべつとささみのみそマヨサラダ 白菜とベーコンの洋風炒め ちくわのごまあえ 人参しりしり	麦ご飯　又は　白ご飯 魚のフライ ポテトサラダ ナムル ねぎの酢味噌あえ にら玉	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉のみぞれ煮 高野とうふの甘辛煮 きゃべつとにんじんの和風サラダ 玉ねぎと厚揚げのオイスターソース炒め ごま和え	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の照り焼き コールスローサラダ 卯の花煮 切干大根のごまあえ 酢の物	麦ご飯　又は　白ご飯 メンチカツ 昆布のしょうゆ煮 ちくわのからしマヨあえ 白和え かぼちゃのそぼろ煮
熱量　650.15kcal	熱量　647.01kcal	熱量　600.62kcal	熱量　614.27kcal	熱量　639.76kcal

※お米は、武蔵町産特別栽培米（化学合成農薬及び化学肥料50%以下）を使用しています。食材の都合により献立の内容が変わることがあります。