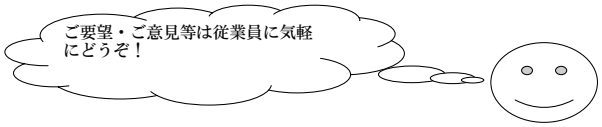
11月メニュー表

☆　定食は毎日2種類を用意！！

☆　A定食は主に主菜・副菜・主食・汁物の4点がそろったもの

☆　B定食は主にアラカルトメニューになっています

			定食A（420円）		Kcal 塩分量g		定食B（420円）		Kcal 塩分量g
1	火	主菜	カレイの唐揚げ	ごはん	780	主食	クリームシチュー	海藻サラダ	781
		副菜	マカロニサラダ	味噌汁	3.8	副菜	若鶏の竜田揚げ	味噌汁	2.6
2	水	主菜	牛カルビ焼肉	ごはん	861	主食	タンタンメン	ごはん	894
		副菜	ぜんまいナムル	味噌汁	3.9	副菜	ごまふき		10.2
3	木	主菜	グリル味噌チキン	ごはん	855	主菜	豚ひれかつ	ごはん	879
		副菜	イカと豆腐の煮物	味噌汁	3.9	副菜	ポテトサラダ	スープ	2.9
4	金		振替休日						
5	土								
6	日								
7	月	主菜	あじの塩焼き	ごはん	641	主食	キーマコロッケカレー		876
		副菜	根菜きんぴら	味噌汁	4.2	副菜	シーザーサラダ	味噌汁	6.5
8	火	主菜	牛ニラ炒め	ごはん	966	主食	ゆで豚肉の胡麻ソース	ごはん	804
		副菜	ショウロンポウ	味噌汁	4.9	副菜	オニオン＆ポテトフライ	味噌汁	3.4
9	水	主菜	煮込みハンバーグ	ごはん	821	主食	豚唐塩ラーメン	とろろごはん	862
		副菜	ポテトサラダ	スープ	5.4	副菜	漬物		7.5
10	木	主菜	ビーフメンチカツ	ごはん	767	主食	焼きうどん		854
		副菜	青菜の磯風味和え	味噌汁	2.8	副菜	白身魚フライ	味噌汁	7.4
11	金	主菜	ポークソテー和風オニオンソース	ごはん	820	主食	テリマヨチキン丼		816
		副菜	くらげ中華和え	スープ	4.3	副菜	海藻サラダ	スープ	5
12	土								
13	日								
14	月	主菜	照焼きチキン	ごはん	861	主食	豚ロース生姜焼き	ごはん	892
		副菜	スクランブルエッグ	スープ	6.4	副菜	スパゲティカレー風味サラダ	スープ	4
15	火	主菜	広島産カキフライ	ごはん	921	主菜	ビビンバ丼　揚げ餃子		881
		副菜	青菜のごま和え	スープ	5	副菜	スープ	スープ	4
16	水	主菜	豚肉のカキソース炒め	ほたてご飯	1017	主食	チャーシューメン	ほたてご飯	732
		副菜	ブロッコリーの青じそ和え	味噌汁	3.5	副菜	漬物		7.7
17	木	主菜	揚げ豆腐の五目あんかけ	ごはん	798	主食	レッドチキンカレー		752
		副菜	春雨の中華和え	スープ	3.5	副菜	グリーンサラダ	スープ	8.6
18	金	主菜	すき焼き風煮	ごはん	881	主食	赤門ライス		947
		副菜	温泉卵	デザート	2.6	副菜	ミートボール	デザート	5.3
19	土								
20	日								
21	月	主菜	白身魚のチリソース	ごはん	798	主食	チキンカツ丼		861
		副菜	マカロニオーロラサラダ	味噌汁	2.6	副菜	ひじき煮	味噌汁	5.1
22	火	主菜	牛肉野菜和風炒め	ごはん	991	主菜	オムライス		756
		副菜	揚げワンタン	スープ	5.1	副菜	シーザーサラダ	スープ	5.7
23	水		祝日～勤労感謝の日～						
24	木	主菜	ハンバーグ黒胡椒ソース	ごはん	791	主食	海老玉丼		682
		副菜	ごぼうサラダ	味噌汁	4.9	副菜	３色田楽	味噌汁	6.8
25	金	主菜	さわらの照焼き	ごはん	561	主菜	チキンソテーねぎ塩ソース	ごはん	997
		副菜	青菜とコーンのお浸し	味噌汁	2.6	副菜	もやしナムル	味噌汁	4.4
26	土								
27	日								
28	月	主菜	鮭のチーズ焼き	ごはん	705	主食	香味揚げチキン	ごはん	715
		副菜	海藻サラダ	スープ	4.8	副菜	里芋そぼろあんかけ	スープ	4.1
29	火		テスト休み						
30	水		↓						

※　食材の都合により内容が変更になることがあります
※　定食のごはん量は２００ｇでカロリーを表示しています
※　定食のカロリーは総カロリーを表示しています
※　麺類の塩分量は汁も全て含みます
※　写真はイメージです