

ヘルシー

11月献立表

【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分												
1日	494	20.3	8.9	81.7	1.8	2日	501	22.1	7.6	84.2	2.6	3日																	
たら蒸きのこあん 五目うま煮 青梗菜ごま和え						鶏照焼き 豚と牛蒡すき焼き風 ブロッコリーおかかネーズ																							
6日	497	20.0	9.6	80.4	2.2	7日	501	17.7	8.2	84.9	2.1	8日	502	19.1	8.0	85.7	2.2	9日	502	19.3	8.6	84.5	1.7	10日	494	18.4	6.6	87.8	2.4
鮭西京焼き 白菜柔らか煮 たけのこ土佐煮						さわら朝鮮焼き 青梗菜ゆず和え 牛蒡しめじ金平						さば塩焼き 小松菜ゆかり和え ブロッコリー味噌和え						かれい蒸甘酢あん 炒り鶏 大根ごま酢和え						鶏蒸おろしあん 芋スープ煮 牛蒡レモンサラダ					
13日	505	16.7	9.3	86.7	1.8	14日	503	19.6	10.0	81.4	1.5	15日	502	18.7	6.5	90.3	1.6	16日	496	20.1	6.2	86.6	2.4	17日	498	18.0	9.6	83.1	2.3
ほっけ塩焼き ほうれん草のり和え 金平牛蒡						ぶり幽庵焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平						ほききのこあん 菜の花ごま酢和え 大根金平						鶏蒸生姜あん 大根ビーフシチュー 人参マスタード和え						あじ照焼き 切干大根煮 ほうれん草ツナ和え					
20日	506	19.6	8.7	83.9	2.3	21日	498	20.5	8.2	83.2	1.7	22日	504	19.1	10.5	80.8	2.0	23日	勤労感謝の日 					24日	503	19.5	9.2	83.9	2.0
ます香草焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						かれい蒸野菜あん 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース						さわら山賊焼き 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						ほっけ塩焼き 小松菜おかか和え もやし金平											
27日	493	17.1	8.9	85.7	3.0	28日	502	19.2	8.2	85.3	2.8	29日	498	18.5	9.9	80.4	2.0	30日	504	17.4	9.9	83.0	2.2						
鶏照焼き 青梗菜しぐれ和え 大根しめじ金平						たら蒸中華あん ツナ大根 人参あさりマリネ						赤魚煮つけ風 野菜炒め ほうれん草ピーナツ和え						さば塩焼き ふき煮 中華サラダ											

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。

※ご注文の変更は当日朝9時までお願いいたします。

(株)ゆのたに調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088