しらゆり荘 11月昼食メニュー

11月1日 日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	11月8日 日	牛肉と春菊のごま味噌炒め チリ豆腐 鶏団子の炊き合わせ チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	11月15日 日	イカのトマトバジル煮 ハムとキャベツのマリネ 南瓜のほっこり煮 きのこのおひたし エネルギー 438kcal 塩分 2.0g	11月22日 日	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	11月29日 日	スケソウダラの白醤油焼き サウザンサラダ 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 435kcal 塩分 1.8g
11月2日 月	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	11月9日 月	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 452kcal 塩分 2.0g	11月16日 月	ハンバーグオニオンソース ベジタブルソテー キャベツの旨味ソースかけ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	11月23日 月	豚肉と青菜のたまご炒め 青物の昆布〆 マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 457kcal 塩分 2.0g	11月30日 月	豚肉とエリンギのバター醤油 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
11月3日 火	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 440kcal 塩分 1.6g	11月10日 火	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	11月17日 火	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	11月24日 火	豚肉と大根のバター醤油風味 青菜の彩り和え じゃが芋の鳴門煮 茄子のお浸し エネルギー 417kcal 塩分 1.5g		
11月4日 水	豚肉の塩麹焼き 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	11月11日 水	エビと白菜のクリーム煮 カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカポナータ風 ふろふき大根 エネルギー 391kcal 塩分 1.9g	11月18日 水	アジの塩焼き 人参のナムル チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	11月25日 水	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 豆腐の和風煮 コーンとツナのサラダ エネルギー 453kcal 塩分 1.9g		
11月5日 木	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 青菜のナムル 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	11月12日 木	ホイコーロー ワカメとカニカマの酢の物 あさりと玉葱の酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 461kcal 塩分 2.4g	11月19日 木	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	11月26日 木	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 474kcal 塩分 2.4g		
11月6日 金	さばのハニーマスタードカツ キャベツのおかか和え 麩と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	11月13日 金	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	11月20日 金	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	11月27日 金	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 青菜炒め エネルギー 431kcal 塩分 2.5g		
11月7日 土	豚肉とナスの味噌炒め ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 大根の利休和え エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	11月14日 土	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し おでん風煮物 蕗とアサリの煮物 エネルギー 421kcal 塩分 1.9g	11月21日 土	マグロの照り焼きハンバーグ 大根なます 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	11月28日 土	豚すき 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 451kcal 塩分 1.9g		