

日付	昼 食					日付	昼 食				
2016/11/01 (火)	わらび煮	赤ずいきの酢の物	小松菜と焼き椎茸のおひたし	カロリー(kcal)	260.0	2016/11/09 (水)	いんげんの胡麻和え	黄桃	キャベツとソーセージのソテー	カロリー(kcal)	209.8
				タンパク質(g)	10.7					タンパク質(g)	7.2
				脂質(g)	16.8					脂質(g)	12.5
				炭水化物(g)	15.4					炭水化物(g)	17.1
	豚肉の生姜煮		大豆の煮物	塩分(g)	2.3		なすとほうれん草のそぼろ和え		出し巻き玉子	塩分(g)	1.3
2016/11/02 (水)	長芋とワカメのわさび醤油和え	きゅうりの漬物	うまい菜のごま油炒め	カロリー(kcal)	324.1	2016/11/10 (木)	小松菜のごま和え	ぶどう	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	213.5
				タンパク質(g)	8.7					タンパク質(g)	12.1
				脂質(g)	21.4					脂質(g)	9.2
				炭水化物(g)	22.8					炭水化物(g)	20.4
	牛肉甘辛煮		五色なます	塩分(g)	3.0		鶏と大根のポトフ		レンコンの梅和え	塩分(g)	1.7
2016/11/03 (木)	かぼちゃサラダ	パイン	春雨ともやしの焼きそば風	カロリー(kcal)	197.8	2016/11/11 (金)	かに風味シューマイ	パイン	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	234.2
				タンパク質(g)	14.5					タンパク質(g)	15.9
				脂質(g)	8.0					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	16.4					炭水化物(g)	24.0
	ホキのなると卵とじ		オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.8		真だら西京焼茄子のマリネ		畑菜とゆばのお浸し	塩分(g)	1.9
2016/11/04 (金)	銀杏入り白和え	洋ナシ	きのこの中華炒め	カロリー(kcal)	236.7	2016/11/12 (土)	大豆とほうれん草の白和え	高菜油炒め	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	240.0
				タンパク質(g)	14.5					タンパク質(g)	8.1
				脂質(g)	11.7					脂質(g)	14.5
				炭水化物(g)	18.3					炭水化物(g)	19.6
	赤魚の胡麻風味蒸し		グリーンピースのソテー	塩分(g)	1.5		野菜炒め		きのこと油揚げの甘辛炒め	塩分(g)	2.1

2016/11/05 (土)	さつまいもの甘露煮	しば漬	ブロッコリーのカニカマあんかけ	カロリー(kcal)	203.3	2016/11/14 (月)	からし菜おひたし	みかん	昆布のやわらか煮	カロリー(kcal)	224.6
				タンパク質(g)	8.6					タンパク質(g)	8.4
				脂質(g)	9.2					脂質(g)	10.2
				炭水化物(g)	22.2					炭水化物(g)	24.8
2016/11/07 (月)	牛肉とピーマンの炒め物	ひじきのヘルシーサラダ		塩分(g)	2.5	2016/11/15 (火)	豚肉と厚揚げの煮物		たけのこおおか煮	塩分(g)	2.4
				カロリー(kcal)	268.9					カロリー(kcal)	203.1
				タンパク質(g)	14.1					タンパク質(g)	12.9
				脂質(g)	6.8					脂質(g)	7.6
2016/11/08 (火)	えびと野菜のちゃんぽん風	うまい菜のお浸し		塩分(g)	2.2	2016/11/16 (水)	イカとブロッコリーのチリソース		小松菜煮びたし	塩分(g)	2.2
				カロリー(kcal)	278.4					カロリー(kcal)	272.9
				タンパク質(g)	15.3					タンパク質(g)	14.9
				脂質(g)	13.9					脂質(g)	15.8
2016/11/17 (木)	里芋のごま味噌和え	マンゴ	切り干し大根和え物	炭水化物(g)	21.3	2016/11/25 (金)	ほうれん草海苔和え	白桃	じゃが芋の煮物	炭水化物(g)	18.4
				タンパク質(g)	1.9					タンパク質(g)	1.8
				脂質(g)						脂質(g)	
				塩分(g)						塩分(g)	
2016/11/17 (木)	筍といんげんの炊き合わせ	黄桃	ころころサラダ	カロリー(kcal)	264.0	2016/11/25 (金)	ほうれん草の和風ソテー	黄桃	紫玉ねぎと切干のおおか酢和え	カロリー(kcal)	224.4
				タンパク質(g)	11.6					タンパク質(g)	10.3
				脂質(g)	15.4					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	19.8					炭水化物(g)	28.9
2016/11/17 (木)	にらの中華風卵とじ	わかめと青菜の生姜醤油和え		塩分(g)	2.3	2016/11/25 (金)	牛肉と野菜の中華スープ煮		里芋煮	塩分(g)	1.9
				お野菜焼きドーナッツ							

2016/11/18 (金)	大根とベーコンの和風煮	白花豆	小松菜シラス和え	カロリー(kcal)	228.4	2016/11/26 (土)	高野豆腐の五目煮	ぶどう	マカロニのコーンクリームサラダ	カロリー(kcal)	203.9
				タンパク質(g)	9.1					タンパク質(g)	9.7
				脂質(g)	11.4					脂質(g)	7.9
				炭水化物(g)	20.9					炭水化物(g)	22.4
	鶏肉のくわ焼風煮込み		ささめのごま風味	塩分(g)	1.9		鶏肉とわけぎの生姜煮		山芋とオクラ	塩分(g)	2.0
2016/11/19 (土)	かんぴょうの煮物 田舎風	洋ナシ	五目枝豆	カロリー(kcal)	228.2	2016/11/28 (月)	野菜入りがんも	パイン	ころころサラダ	カロリー(kcal)	205.9
				タンパク質(g)	16.1					タンパク質(g)	18.6
				脂質(g)	9.5					脂質(g)	6.5
				炭水化物(g)	19.0					炭水化物(g)	18.3
	さわら西京焼 かぼちゃのごま和え		厚焼卵	塩分(g)	1.2		ホキの茸ソースかけ		ブロッコリーの カニカマあんかけ	塩分(g)	1.7
2016/11/21 (月)	チンゲン菜とハムのソテー	国産福神漬	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	208.6	2016/11/29 (火)	肉だんご	白花豆	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	205.8
				タンパク質(g)	11.5					タンパク質(g)	16.6
				脂質(g)	12.2					脂質(g)	5.0
				炭水化物(g)	13.6					炭水化物(g)	24.2
	鶏肉とアスパラの煮物		ツナサラダ	塩分(g)	2.7		ささみと豆腐の煮炊き		小松菜のごま和え	塩分(g)	2.6
2016/11/22 (火)	きのこと油揚げの甘辛炒め	みかん	ザーサイと切干大根のナムル	カロリー(kcal)	253.7	2016/11/30 (水)	からし菜おひたし	みかん	カリフラワーの甘酢漬	カロリー(kcal)	221.1
				タンパク質(g)	8.1					タンパク質(g)	8.6
				脂質(g)	6.8					脂質(g)	9.7
				炭水化物(g)	41.0					炭水化物(g)	24.2
	チンジャオロース		いんげん甘辛煮	塩分(g)	2.0		チャブチェ (春雨と牛肉炒め)		枝豆とうふ	塩分(g)	2.0
2016/11/23 (水)	ポテトサラダ	マンゴ	もやしと小松菜のソテー	カロリー(kcal)	223.4					カロリー(kcal)	
				タンパク質(g)	16.9					タンパク質(g)	
				脂質(g)	6.8					脂質(g)	
				炭水化物(g)	23.0					炭水化物(g)	

2016/11/24 (木)	あじ柚庵煮 彩ひじき		凍り豆腐 含め煮	塩分(g)	1.8			
	みぞれき のこ		白桃	キャベツ とソーセ ージのソ テー	カロリー(kcal)			219.9
					タンパク質(g)			13.3
					脂質(g)			9.6
					炭水化物(g)			18.9
	とろホッケの甘辛煮		からし菜 胡麻和え		塩分(g)			2.5