

11月サンビレッジフーズ献立表【元気弁当：普通食】

	月	火	水	木	金	土	日
日付					11月1日	11月2日	11月3日
昼食	 <p>いつもお弁当をご利用いただきありがとうございます。朝夕冷え込んでまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目に体調を崩さないようお気をつけ下さい。配達時前回のお弁当が残っている場合(夕食配達時昼食のお弁当が残っている場合等)は食品安全上、回収させていただきますのでご了承下さいませ。</p> <p>* 仕入れの状況により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。</p>				エネルギー:434kcal 食塩:3.1g ごはん 赤魚の生姜焼き 大根の味噌煮 白菜の梅がつお和え ふんわり豆腐の和風あんかけ	エネルギー:546kcal 食塩:2.8g ごはん 牛肉のすき焼き風 錦糸しゅうまい スナッフえんどうのサラダ ぜんまいの炒り煮	エネルギー:520kcal 食塩:2.0g ごはん さんまの蒲焼風 れんこんの煮物 小松菜の和え物 明太系こんにやく
夕食					エネルギー:523kcal 食塩:2.8g ごはん 他人煮 長芋とシーチキンの煮物 アスパラとえびのサラダ ピーマンとエリンギの炒め物	エネルギー:492kcal 食塩:2.4g ごはん 赤飯 鯖の塩焼き じゃが芋と桜えびの和風炒め オクラの和え物 角麩の煮物	エネルギー:500kcal 食塩:5.0g ごはん 八宝菜 おぼろ煮 カリフラワーのサラダ 餃子
日付	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
昼食	エネルギー:472kcal 食塩:3.9g ごはん オムレツのデミソース かぼちゃのソテー いんげんのサラダ レバニラ炒め	エネルギー:510kcal 食塩:2.7g ごはん 鶏のごまだれ焼き なすの田舎煮 チンゲン菜の和え物 にんじんとあさりの炒め物	エネルギー:518kcal 食塩:1.8g ごはん 鯖の西京焼き 卵の花 レタスサラダ 山芋の短冊揚げ	エネルギー:510kcal 食塩:2.0g ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜焼き 厚揚げの含め煮 アスパラのサラダ 干瓢と薩摩揚げの旨煮	エネルギー:507kcal 食塩:3.1g ごはん 鶏肉の唐揚げ(鶏天) 丸はんぺんの煮物 もやしとにらのおかか和え さつま芋のきんぴら	エネルギー:494kcal 食塩:3.4g ごはん さわらの柚香焼き ウィンナーとしめじのソテー いんげんのサラダ こんにやくの金平風	エネルギー:512kcal 食塩:2.7g ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい 小松菜のナムル 切干大根の炒め物
夕食	エネルギー:444kcal 食塩:1.7g ごはん ほっけの照り焼き 大豆と昆布の煮物 キャベツの甘酢和え 野菜かき揚げ	エネルギー:480kcal 食塩:3.5g ごはん さわらのたらこマヨ焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ロールキャベツ	エネルギー:421kcal 食塩:2.1g ごはん 牛肉と大根の煮物 えびカツ 白菜の和え物 たけのこのおかか煮	エネルギー:484kcal 食塩:2.7g ごはん えび玉あんかけ ごぼうと鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか和え カリフラワーとウィンナーの炒め物	エネルギー:383kcal 食塩:3.7g ごはん マカレイの煮付け ひじきの炒り煮 キャベツのサラダ 山菜漬けの油炒め	エネルギー:452kcal 食塩:1.5g ごはん 豚肉とシソのバター醤油炒め 麻時豆の甘煮 チンゲン菜のごま和え かにのふわふわ豆腐	エネルギー:595kcal 食塩:3.1g ごはん 栗と鶏肉の煮込み なすの揚げ浸し カリフラワーのサラダ いんげんとエリンギの炒め物
日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
昼食	エネルギー:504kcal 食塩:2.5g ごはん 牛皿 里芋の煮物 スナッフえんどうのサラダ 車麩と竹輪の煮物	エネルギー:408kcal 食塩:2.4g ごはん アジの照り焼き レバーの甘辛煮 春雨の酢の物 ふきのおかか煮	エネルギー:468kcal 食塩:1.7g ごはん ほっけの塩麹焼き 大豆の五目煮 アスパラの和え物 五目たまごやき	エネルギー:501kcal 食塩:2.3g ごはん チキンのマヨネーズ焼き ごぼうと人参の煮付け いんげんのサラダ なすの煮物	エネルギー:540kcal 食塩:2.6g ごはん 鯖の生姜焼き あさり入り卵の花 きゅうりの酢の物 野菜と豆腐のふわふわナゲット	エネルギー:466kcal 食塩:2.3g ごはん 豆腐の肉味噌かけ 野菜かき揚げ スナッフえんどうのサラダ 白菜の煮浸し	エネルギー:497kcal 食塩:2.6g ごはん 鶏肉と里芋の煮物 小松菜とえのきの炒め煮 オクラとかまぼこの和え物 餃子
夕食	エネルギー:477kcal 食塩:3.1g ごはん 鯖のごまだれ焼き ぜんまいの五目煮 オクラの梅がつお和え カリフラワーとウィンナーの炒め物	エネルギー:551kcal 食塩:2.0g ごはん チンジャオオロース 丸揚げの含め煮 レタスサラダ かぼちゃの天ぷら	エネルギー:498kcal 食塩:3.3g ごはん 豆腐ハンバーグ ウィンナーとキャベツのソテー 大根サラダ 細切昆布の煮物	エネルギー:421kcal 食塩:1.7g ごはん さわらの西京焼き じゃが芋の黒砂糖煮 ほうれん草としらすの和え物 たけのこのおかか煮	エネルギー:537kcal 食塩:2.1g ごはん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め チンゲン菜と厚揚げの煮物 しめじの和風サラダ れんこんの金平	エネルギー:488kcal 食塩:3.2g ごはん 白身魚の香草焼き 魚河岸揚げの煮物 キャベツのかくや和え もやしのソテー	エネルギー:437kcal 食塩:2.5g ごはん 赤魚の照り焼き 細切昆布の煮物 大根サラダ アスパラとエリンギの炒め物
日付	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
昼食	エネルギー:441kcal 食塩:2.5g ごはん マカレイの唐揚げ 高野豆腐の煮物 トマトサラダ ふきのおかか煮	エネルギー:514kcal 食塩:2.1g ごはん 牛肉とアスパラの甘辛炒め 大豆と昆布の煮物 もやしとにらのおかか和え さつま芋のレーズン煮	エネルギー:548kcal 食塩:2.6g 菜飯 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋のたらこ和え いんげんのサラダ ピーマンとえびの炒め物	エネルギー:536kcal 食塩:2.3g ごはん 鯖の煮付け ごぼうと牛肉の煮物 小松菜の和え物 豆腐のそぼろあん包み	エネルギー:403kcal 食塩:3.5g ごはん 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ひじきの炒り煮 キャベツの生姜醤油和え かぶのスープ煮	エネルギー:596kcal 食塩:3.3g ごはん ハンバーグ 厚揚げと大根の煮物 しめじの和風サラダ 里芋の煮ころがし	エネルギー:395kcal 食塩:1.9g ごはん アジの塩麹焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 明太系こんにやく
夕食	エネルギー:487kcal 食塩:3.0g ごはん 豚肉と長芋の味噌炒め カリフラワーとウィンナーの炒め物 チンゲン菜のピーナツ和え にんじんとじゃこの炒め物	エネルギー:491kcal 食塩:3.6g ごはん 野菜入りオムレツ れんこんの金平 ブロッコリーのサラダ キャベツとあさりの塩炒め	エネルギー:465kcal 食塩:2.3g ごはん さわらの生姜焼き レバーの甘辛煮 白菜の和え物 白いんげんの甘煮	エネルギー:553kcal 食塩:2.3g ごはん 豚ニラ玉 長芋のおかか煮 にんじんのサラダ コロッケ(カニ)	エネルギー:548kcal 食塩:2.7g ごはん 鶏肉のカレー焼き 車麩と竹輪の煮物 レタスサラダ なすの揚げ浸し	エネルギー:399kcal 食塩:1.6g ごはん ほっけの生姜焼き 卵の花 冷ばん三絲 ぜんまいの炒り煮	
日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
昼食	エネルギー:578kcal 食塩:3.1g 赤飯 大エビフライ ふんわり豆腐の和風あんかけ オクラの梅がつお和え だし巻き卵	エネルギー:506kcal 食塩:2.6g ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根とえのきの生姜煮 ブロッコリーのサラダ たたきごぼう	エネルギー:435kcal 食塩:3.1g ごはん 白身魚のカレー焼き 厚揚げと干瓢の含め煮 アスパラの和え物 カリフラワーとウィンナーの炒め物	エネルギー:584kcal 食塩:2.7g ごはん 親子煮 桜しゅうまい(エビ) レタスサラダ ピーマンの炒め煮	エネルギー:474kcal 食塩:2.9g ごはん 牛肉と玉ねぎの生姜焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草としらすの和え物 もやしのソテー	エネルギー:491kcal 食塩:2.4g ごはん アジフライ ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜の和え物 長芋の磯煮	サンビレッジフーズ ☎ 0584-77-0583 受付時間 月～土 9:00～15:00
夕食	エネルギー:470kcal 食塩:3.7g ごはん 厚揚げのマーボー風味 チンゲン菜の炒め物 大根サラダ 丸はんぺんの煮物	エネルギー:521kcal 食塩:1.9g ごはん 鯖の味噌煮 さつまいもの天ぷら 白菜の和え物 こんにやくの金平風	エネルギー:496kcal 食塩:2.7g ごはん 豚肉のごまだれ焼き じゃが芋の旨煮 キャベツとえびのサラダ おぼろ煮	エネルギー:405kcal 食塩:1.7g ごはん 赤魚の塩麹焼き ひじきの炒り煮 スナッフえんどうのおかか和え 小松菜とえのきの炒め煮	エネルギー:473kcal 食塩:3.1g 五目御飯 さわらの照り焼き かぼちゃの甘煮 大根サラダ キャベツとえびの塩炒め	エネルギー:463kcal 食塩:2.2g ごはん 鶏肉と大根の煮物 豆腐の肉みそあん包み 焼きなすの生姜醤油 ふきのおかか煮	