【11月】元気旬菜献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- **皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。**
- **全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。**
- **100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。**

毎度様です。
紅葉の季節であり、空気も冬の装いとなって参りました。
温暖差がありますので、どうか風邪にはお気おつけください。



	昼食	夕食
11月1日(日)	豚肉と野菜のおろしポン酢	鶏の照焼き
		ペペロンチーノマカロニ
	コーンとツナのサラダ	ミックスビーンズ
	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー
	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときのこのオリーブ蒸し
	エネルギー 451kcal	エネルギー 498kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.8g
11月2日(月)	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め
	もやしのナムル	
	小松菜の辛子和え	シェルマカロニサラダ
	中華風鶏きんぴら	酢豚風炒め
	南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え
	エネルギー 499kcal	エネルギー 467kcal
	塩分 2.5g	塩分 2.2g
11月3日(火)	鶏肉のチリソース炒め	揚げアジの野菜あんかけ
	大根のあんかけ	オクラのごま和え
	田舎煮	さつま芋のケチャップ煮
	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
	エネルギー 440kcal	エネルギー 514kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.5g
11月4日(水)	豚肉の塩麹焼き	鶏の柚子胡椒焼き
		コーンとインゲンの塩バター
	大豆サラダ	里芋としめじの煮物
	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ふきの二杯酢
	エネルギー 473kcal	エネルギー 434kcal
	塩分 2.2g	塩分 1.8g
11月5日(木)	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	豚肉ときのこのクリーム煮
	青菜のナムル	厚揚げのそぼろ煮
	白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物
	コーン春雨サラダ	切り昆布とさつま揚げの煮もの
	エネルギー 468kcal	エネルギー 457kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.2g
11月6日(金)	さばのハニーマスタードカツ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
	キャベツのおかか和え	梅春雨
	麩と榎のさっと煮	カニ風味サラダ
	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物
	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし
	エネルギー 498kcal	エネルギー 513kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.4g
11月7日(土)	豚肉とナスの味噌炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け
		茹でインゲン
	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	ツナのあっさり煮
	親子煮	肉じゃが
	大根の利休和え	中華風もやし炒め
	エネルギー 448kcal	エネルギー 495kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.2g
11月8日(日)	牛肉と春菊のごま味噌炒め	鶏肉ときのこのトマト煮
	チリ豆腐	肉焼きそば
	鶏団子の炊き合わせ	あさりとじゃが芋のクリーム煮
	チンゲン菜とコーンの中華炒め	ごぼうサラダ
	エネルギー 459kcal	エネルギー 484kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.2g
11月9日(月)	豚肉の甘辛炒め	牛すきやき(丼)
	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草の辛子和え
	厚揚げの五目あんかけ	
	ワカメのたらこ和え	大根さくら漬
	エネルギー 452kcal	エネルギー 455kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.6g
11月10日(火)	酢豚	焼き鳥風
	無限なす	キャベツのピリ辛漬け
	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め
	しろ菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 485kcal	エネルギー 423kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.3g
11月11日(水)	エビと白菜のクリーム煮	鶏肉と里芋のカレー煮
	カリフラワーのレモンマリネ	ねぎとちくわのぬた
	根菜のカポナータ風	青菜とチャーシュの刻み炒め
	ふろふき大根	ツナとキャベツの炒め物
	エネルギー 391kcal	エネルギー 447kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.1g
11月12日(木)	ホイコーロー	イワシの山椒煮
	ワカメとカニカマの酢の物	濃厚ポテトサラダ
	あさりと玉葱の酒蒸し	海老の和風玉子とじ
	牛蒡とベーコンのソテー	すき昆布煮
	エネルギー 461kcal	エネルギー 439kcal
	塩分 2.4g	塩分 1.9g
11月13日(金)	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
		ブロッコリーソテー
	マカロニのペペロン風	エノキ茸の煮浸し
	きのこの炒り豆腐	味噌田楽
	ワカメの胡麻マヨ和え	ひじきと大豆の煮物
	エネルギー 467kcal	エネルギー 378kcal
	塩分 2.2g	塩分 1.7g
11月14日(土)	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊のオイスター炒め
	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生姜和え
	おでん風煮物	豆腐のチャンプルー
	蕗とアサリの煮物	牛蒡の中華マリネ
	エネルギー 421kcal	エネルギー 458kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g

高齢者向け配食サービス
株式会社花鳥風月

住所：杉並区阿佐谷北6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1F
TEL：03-6379-1872

	昼食	夕食
11月15日 日	イカのトマトバジル煮	筍と鶏肉のクリーム煮
	ハムとキャベツのマリネ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
	南瓜のほっこり煮	けんちん煮
	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし
	エネルギー 438kcal	エネルギー 434kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.9g
11月16日 月	ハンバーグオニオンソース	ほうれん草オムレツ
	ベジタブルソテー	もやしの梅風味
	キャベツの旨味ソースかけ	大豆五目煮
	豆腐と春雨の旨煮	茄子と厚揚げの照り炒め
	ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え
	エネルギー 469kcal	エネルギー 437kcal
	塩分 2.1g	塩分 1.8g
11月17日 火	肉団子と野菜の甘酢あん	牛とじ煮
	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え
	豚肉と筍の炒め煮	サケじゃが
	南瓜のソテー	小松菜の辛子和え
	エネルギー 465kcal	エネルギー 446kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.5g
11月18日 水	アジの塩焼き	味噌つくね
	人参のナムル	インゲンときのこの生姜風味
	チンゲン菜のツナ和え	彩りしんじょう
	鶏ゴボウ	豚肉とこんにゃく炒め
	ズッキーニのみぞれ和え	マカロニトマトソテー
	エネルギー 436kcal	エネルギー 524kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.5g
11月19日 木	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め
	大根と豚肉の煮物	ミモザ風はんぺん温サラダ
	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし
	エネルギー 428kcal	エネルギー 486kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.0g
11月20日 金	豚肉と彩り野菜の柚子風味	若鶏の利休焼き
		ビーンズソテー
	厚揚げのかか煮	竹の子と人参のおかか煮
	ビーフンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮
	こんにゃくきんぴら	切干大根とひじきの旨煮
	エネルギー 441kcal	エネルギー 426kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g
11月21日 土	マグロの照り焼きハンバーグ	白菜と豚肉のうま煮
	大根なます	
	蓮根の玉子とじ	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
	肉野菜炒め	じゃが芋と椎茸の煮物
	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え
	エネルギー 484kcal	エネルギー 411kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g

	昼食	夕食
11月22日 日	鶏肉とナッツのチリソース	豚肉のトマト煮
	若竹煮	インゲンとさつま揚げの金平
	炒り豆腐	鶏じゃが
	小松菜のおひたし	大根とニラの中華煮
	エネルギー 447kcal	エネルギー 444kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
11月23日 月	豚肉と青菜のたまご炒め	ナガメヌケの昆布煮
		枝豆とカニカマの煮物
	青物の昆布〆	ポテトソテー
	マーボー春雨	茄子とこんにゃくの煮浸し
	ほうれん草の磯辺和え	シェルマカロニサラダ
	エネルギー 457kcal	エネルギー 475kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.0g
11月24日 火	豚肉と大根のバター醤油風味	牛肉メンチ
		カリフラワー甘酢和え
	青菜の彩り和え	ビビンバソテー
	じゃが芋の鳴門煮	豆腐しんじょの炊き合せ
	茄子のお浸し	れんこんの生姜炒め
	エネルギー 417kcal	エネルギー 519kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.6g
11月25日 水	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚
	切干大根の酢の物	ほうれん草の煮浸し
	豆腐の和風煮	あさりと玉葱のワイン蒸し
	コーンとツナのサラダ	柚子風味サラダ
	エネルギー 453kcal	エネルギー 454kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.0g
11月26日 木	和風ハンバーグ	バジルチキン
	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	ジャーマンポテト
	豚肉と玉葱の味噌炒め	野菜のごま味噌煮
	南瓜サラダ	ひじき入り白和え
	エネルギー 474kcal	エネルギー 434kcal
	塩分 2.4g	塩分 1.6g
11月27日 金	チキンカレー	いか入りカツ
		ブロッコリーと人参のソテー
	オクラとコーンのおろし和え	豆腐の煮やっこ
		ポークチャップ
	福神漬	キャベツのレモン酢和え
	エネルギー 431kcal	エネルギー 516kcal
	塩分 2.5g	塩分 1.9g
11月28日 土	豚すき	いわし入り団子の柚子あんかけ
		コーンと榎のタラコマヨ
	人参と玉子の炊き合わせ	和風マカロニ
	野菜の柚子胡椒炒め	ソーセージのポトフ風
	ほうれん草のベーコン和え	ワカメのゴマ風味炒め
	エネルギー 451kcal	エネルギー 446kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.3g

	昼食	夕食
11月29日 日	スケソウダラの白醤油焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め
	サウザンサラダ	
	青菜のおろし和え	切り昆布としめじの煮もの
	オクラソーセージ大豆ソテー	はんぺんと野菜の田舎煮
	ほうれん草の辛子和え	チンゲン菜とコーンの中華炒め
	エネルギー 435kcal	エネルギー 450kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.1g
11月30日 月	豚肉とエリンギのバター醤油	油淋鶏
		白菜の煮浸し
	タマゴマカロニサラダ	ふろふき大根
	がんもの含め煮	野菜のバジル炒め
	高野豆腐のそぼろ煮	春菊のごまよごし
	エネルギー 485kcal	エネルギー 488kcal
	塩分 2.1g	塩分 2.1g

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。
店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。