

レディース&ヘルシーR2.11月献立表



川崎店 044-276-0795
二俣川店 045-958-1650



	月	火	水	木	金
昼食	2日	3日	4日	5日	6日
	青じそご飯 肉じゃが 大豆ナゲット 磯辺ロール アジフライ インゲン甘煮	文化の日	チキンライス コーンクリームコロッケ かぼちゃサラダ サーモンソーセージステーキ プチハンバーグ 青菜ソテー	鮭わかめご飯 親子煮 白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 花がんも 野菜炒め	のりべん 鶏の唐揚げ レンコン入りつくね 青菜ごま和え 五品目具材の厚焼き玉子 ごぼうサラダ
	エネルギー 583kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.5g 食塩 2.4g		エネルギー 570kcal 蛋白質 12.9g 脂質 15.2g 食塩 3.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 17.0g 脂質 19.0g 食塩 2.7g	エネルギー 596kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.4g 食塩 2.8g
昼食	9日	10日	11日	12日	13日
	チャーハン 八宝菜 野菜春巻 れんこん饅頭 たけのこ焼売 青菜炒め	そばろご飯 サーモンフライ ジャーマンポテト さつま揚げ(枝豆) 人参インゲン豚バラ巻 野菜炒め	ひじきご飯 かにかま天ぷら 豚生姜炒め 赤小豆 肉詰め茄子 キャベツおかか和え	サフランライス ポークカレー おからポテト ミニチキン(レモンハーブ) イカフライ パプリカソテー	キャロットピラフ ポークチャップ チキンナゲット 玉子ロール ピーマン肉詰めフライ インゲンコーンソテー
	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.1g 食塩 3.9g	エネルギー 574kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.7g 食塩 2.7g	エネルギー 577kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.8g 食塩 3.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 15.5g 脂質 16.5g 食塩 3.4g	エネルギー 618kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.6g 食塩 2.8g
昼食	16日	17日	18日	19日	20日
	五目ご飯 肉野菜炒め 竹輪磯辺揚げ ミニ千草焼き ソーセージ天 インゲンごま和え	梅ちりご飯 牛丼煮・花型人参 大豆ボール 鯖竜田揚げ ミニお好み焼き パプリカソテー	カレーピラフ 野菜コロッケ クリームシチュー カニ風味ロール レンコンはさみ揚げ 青菜コーンソテー	のりべん まぐろタルタルカツ がんも・里芋煮 さつまいも天ぷら ポテトチキンロール 野菜炒め	チキンライス エビカツ ポテトサラダ チーズオムレツ 帆立風味蒲鉾フライ インゲンソテー
	エネルギー 573kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.4g 食塩 3.3g	エネルギー 596kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.5g 食塩 2.6g	エネルギー 612kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.3g 食塩 3.4g	エネルギー 601kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.0g 食塩 2.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.0g 食塩 3.4g
昼食	23日	24日	25日	26日	27日
	勤労感謝の日	ひじきご飯 とんかつ れんこんきんぴら 赤魚フライ 関西風だし巻き玉子 インゲンごま和え	チャーハン 麻婆豆腐 揚げ餃子 チヂミ かに玉ボール 野菜炒め	そばろご飯 メンチカツ マカロニサラダ 餅巾着煮 さつま揚げ(生姜) 青菜炒め	サフランライス チキンカレー コーンたっぷりフライ チーズ入りつくね棒 ミニウインナー ブロッコリードレッシング和え
		エネルギー 583kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.0g 食塩 3.2g	エネルギー 574kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.9g 食塩 3.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 16.0g 脂質 15.7g 食塩 2.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 15.6g 脂質 16.7g 食塩 3.6g
昼食	30日				
	鮭わかめご飯 鶏海苔巻き唐揚げ ひじき煮 鶏野菜きのこ玉子焼 エビ風味鹿の子揚げ 野菜炒め				
	エネルギー 574kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.9g 食塩 2.8g				

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。