

さわやかパースイト長岡 2024年11月献立表



	朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)	
01	金	470	目玉焼き ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	502	夕焼けご飯 さばのきのおろしかけ きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	547	16	土	438	ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	575	根菜のキーマカレー ピーマンソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	591	さばの漬け焼き 筑前煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁
02	土	508	鶏団子と野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	503	焼きそば 湯豆腐 わかめのナムル 汁物	473	17	日	493	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	539	鶏肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	481	厚揚げと冬瓜の味噌煮 ミニコロケ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁
03	日	475	ハムと野菜のカー炒め キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	522	木の葉丼 筑前煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	504	18	月	434	ツナと梅のお粥 卵の花 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 乳酸菌飲料	565	豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃソテー おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	479	海鮮と春雨の炒め物 大豆の煮物 キャベツのごま和え ご飯 中華スープ
04	月	483	がんもの煮物 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 海苔の佃煮 乳酸菌飲料	600	鶏マヨ ピーマンの炒め物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	436	19	火	465	竹輪のソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 海苔の佃煮 乳酸菌飲料	519	アジフライ なすの生姜あんかけ 白菜のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	580	親子丼 ブロッコリーのソテー 切干大根の和え物 味噌汁
05	火	434	竹輪のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	568	ハンバーグ きのこの洋風煮 小松菜のサラダ ご飯 卵スープ フルーツ	514	20	水	473	ウィンナーと野菜のソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	578	すき焼き風煮 れんごんのソテー 人参のサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	497	たらのマヨネーズ焼き 肉じゃが わかめの和え物 ご飯 味噌汁
06	水	487	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	557	たららの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	547	21	木	475	スクランブルエッグ 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	517	カレーうどん 里芋の煮ころがし 黒豆もやしの和え物	490	はんぺんと豆腐のふわふわ焼き 糸昆布煮 ごぼうサラダ ご飯 和風スープ
07	木	410	さつま芋のお粥 ミートボール もやしのおかか和え 味噌汁 飲むヨーグルト	550	生姜味噌おでん 春菊の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 漬物	536	22	金	462	鶏団子と野菜の炒め物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	566	千草焼き 厚揚げのそぼろ煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	565	豚肉のオイスター炒め なすの土佐煮 ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ
08	金	484	ウィンナーと野菜の洋風煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	515	肉そば 切干大根煮 おぐらの塩昆布和え フルーツ	513	23	土	451	大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	540	小豆入り栗ご飯 カレイの幽庵焼き さつま芋の煮物 ひじきの白和え きのこ汁	518	鶏つくね ピーマンソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁
09	土	465	厚揚げの葱ダレ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	554	チーズ入り鶏つくね じゃが芋のソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	534	24	日	522	目玉焼き れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	517	麻婆豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜のおかか和え ご飯 中華スープ 漬物	474	赤魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
10	日	530	スクランブルエッグ スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	509	豆腐の五目うま煮 春巻き 大根サラダ ご飯 和風スープ 漬物	510	25	月	436	竹輪の煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	535	とろろそば なすの煮びたし ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ	608	チキン南蛮 ひじきの煮物 おぐらのサラダ ご飯 すまし汁
11	月	480	ハムと野菜のソテー おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	536	赤魚のタルタル焼き 鶏レバーの甘辛煮 いんげんの和え物 ご飯 かきたま味噌汁 漬物	509	26	火	508	厚揚げの葱ダレ いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	534	たらのみぞれあんかけ じゃが芋の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	472	照り焼きハンバーグ きのこソテー 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ
12	火	442	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	591	鶏肉の塩麹焼き れんごんの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	472	27	水	498	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	520	鶏肉のクリームソース煮 キャベツのソテー 海藻のポン酢和え パン フルーツ	494	カレイの煮付け 湯豆腐 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁
13	水	447	魚肉ソーセージと野菜のソース スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	569	ナポリタンスパゲティ 小松菜のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	486	28	木	468	ハムステーキ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	565	ビビンバ丼 がんもの煮物 切干大根のサラダ 中華スープ フルーツ	506	いか団子の和風あんかけ ブロッコリーと卵の炒め物 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁
14	木	436	厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	498	白身魚の磯辺揚げ きのこソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	568	29	金	429	高野豆腐の煮物 おぐらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	538	あじのカレーパン粉焼き ほうれん草のソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	539	鶏肉の生姜醤油炒め さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ ご飯 すまし汁
15	金	516	目玉焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	547	豆腐ステーキ干しエビあんかけ 鶏団子の煮物 なすのおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	496	30	土	490	スクランブルエッグ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	517	揚げ出し豆腐 カリフラワーのかい風味あんかけ わかめの和え物 ご飯 いわしのつみれ汁 漬物	519	回鍋肉 れんごんの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります