

<11月 週間献立表>

11月のPickUp！紫芋コロッケ

紫芋の色の秘密：アントシアニン

アントシアニンはポロフェノールの1種で強い抗酸化作用があります。



①目の健康維持

②肝機能の向上

③老化防止

④生活習慣病予防

色鮮やかな紫芋を使用した

ホクホクのコロッケをお楽しみください。

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

	朝食	昼食	夕食	栄養価(3食)
1 (水)	関東風煮(温) もやしのごま和え(冷) さくら漬け(冷)	バーベキューチキン(温) ツナマヨオムレツ(温) マカロニサラダ(冷)	マーボーナス(温) 三角春巻(温) 春雨中華サラダ(冷)	エネルギー 842 (kcal) 塩分 6.9 (g)
	エネルギー 103 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 375 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 364 kcal 塩分 2.9 g	たんぱく質 40.0 (g)
2 (木)	キッシュ&ナゲット(温) 小松菜ソテー(温)	厚揚げと牛肉のオイスター炒め(温) 冬瓜のそぼろ煮(温) 海藻サラダ(冷)	さごしのバジルオイル焼(温) もやしソテー(温) いんげん胡麻和え(冷)	エネルギー 718 (kcal) 塩分 5.6 (g)
	エネルギー 199 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 244 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 275 kcal 塩分 2.1 g	たんぱく質 40.3 (g)
3 (祝)	じゃがいも和風煮(温) おくらおかか和え(冷) 赤かつぱ(冷)	三色丼(温) かき揚げ(温) きやべつしらす和え(冷)	さばの生姜煮(温) 肉団子(温) 卵の花(冷)	エネルギー 727 (kcal) 塩分 7.5 (g)
	エネルギー 134 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 310 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 283 kcal 塩分 2.5 g	たんぱく質 43.0 (g)

*仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。
また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜11月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
4 (土)	大根と厚揚げの和風煮(温) 小松菜柚子和え(冷) あみえび佃煮(冷)	ホキのカレーパン粉焼(温) 竹の子洋風炒め(温) コーンサラダ(冷)	クリームシチュー(温) エビカツ(温) 人参フルーツサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 733 塩分 (g) 6.1
	エネルギー 84 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 336 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 313 kcal 塩分 2.1 g	たんぱく質 (g) 36.5
5 (日)	照焼ハンバーグ(温) 玉ねぎのセンチエ和え(冷)	肉じゃが(温) 竹輪の三色揚げ(温) 青梗菜のなめたけ和え(冷)	あじのレモン醤油から揚げ(温) なすのおかか煮(温) 生酢(冷)	エネルギー (kcal) 755 塩分 (g) 5.6
	エネルギー 169 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 312 kcal 塩分 2.7 g	エネルギー 274 kcal 塩分 0.9 g	たんぱく質 (g) 37.4
6 (月)	筑前煮風(温) ひじきの煮物(温) うぐいす豆(冷)	えびちり(温) にら饅頭(温) 春雨さっぱりサラダ'(冷)	たらの白醤油焼き(温) きんぴらごぼう(温) 小松菜わさび和え(冷)	エネルギー (kcal) 658 塩分 (g) 4.5
	エネルギー 138 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 365 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 155 kcal 塩分 2.0 g	たんぱく質 (g) 31.5
7 (火)	みそつくね(温) 卵豆腐(冷) つぼ漬け(冷)	鮭のムニエルタルタルソース(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) ポテトサラダ(冷)	ロールキャベツ(温) ハムカツ(温) かぼちゃサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 718 塩分 (g) 7.2
	エネルギー 110 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 334 kcal 塩分 3.2 g	エネルギー 274 kcal 塩分 2.4 g	たんぱく質 (g) 37.9
8 (水)	牛肉ごぼう(温) いんげんのごまマヨ和え(冷) しそ昆布(冷)	カレー(温) 目玉焼き&チキンロール(温) スパサラダ(冷) 福神漬け(冷)	治部煮(温) 白菜ツナ煮(温) 水菜の昆布和え(冷)	エネルギー (kcal) 843 塩分 (g) 7.3
	エネルギー 117 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 461 kcal 塩分 3.2 g	エネルギー 265 kcal 塩分 2.6 g	たんぱく質 (g) 41.2
9 (木)	豆腐ステーキ(温) コンソメ煮(温)	鶏ときのこの炒め物(温) 一味炒め(温) 卵の花(冷)	ぶりのレモンペッパー焼(温) にんじんしりしり(温) 彩りおかか和え(冷)	エネルギー (kcal) 783 塩分 (g) 6.6
	エネルギー 96 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 375 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 312 kcal 塩分 2.3 g	たんぱく質 (g) 46.0
10 (金)	はんぺん煮(温) 水菜と高野の和え物(冷) ごま昆布(冷)	味噌ラーメン(温) シュウマイ(温) 人参ナムル(冷)	さごし竜田揚げ(温) 白菜の煮浸し(温) 小松菜のなめたけ和え(冷)	エネルギー (kcal) 809 塩分 (g) 6.5
	エネルギー 94 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 431 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 284 kcal 塩分 1.7 g	たんぱく質 (g) 44.8

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承くださいませ。お願いいたします。
 また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



＜11月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
11 (土)	なすの煮物(温) れんこん炒め(温) 白花豆(冷)	デミチーズハンバーグ(温) ほうれん草ソテー(温) マカロニサラダ(冷)	チキンカツ(温) しらたき中華炒め(温) いんげんツナ和え(冷)	エネルギー (kcal) 855 塩分 (g) 5.8
	エネルギー 184 kcal 塩分 0.8 g	エネルギー 380 kcal 塩分 3.7 g	エネルギー 291 kcal 塩分 1.3 g	たんぱく質 (g) 32.2
12 (日)	オムレツ&ソーセージ(温) 水菜のサラダ(冷)	若鶏の山賊焼き(温) 路の煮物(温) たまごサラダ(冷)	厚揚げチャンプル(温) きのご当座煮(温) 青梗菜のおかか和え(冷)	エネルギー (kcal) 725 塩分 (g) 6.4
	エネルギー 128 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 374 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 223 kcal 塩分 3.0 g	たんぱく質 (g) 41.9
13 (月)	鶏のさっぱり煮(温) ごぼうサラダ(冷) 青かつぱ(冷)	ポークストロガノフ(温) 小松菜コーンソテー(温) かぼちゃサラダ(冷)	白身魚青のりフライ(温) コンソメ煮(温) スパサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 903 塩分 (g) 5.8
	エネルギー 178 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 292 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 433 kcal 塩分 2.5 g	たんぱく質 (g) 39.2
14 (火)	さばの塩焼き(温) 切干大根煮(温) ごま昆布(冷)	揚げ出し豆腐(温) なすのそぼろ煮(温) 春雨さっぱりサラダ(冷)	八宝菜(温) くわい入りつくね(温) からし酢味噌和え(冷)	エネルギー (kcal) 713 塩分 (g) 5.5
	エネルギー 157 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 354 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 202 kcal 塩分 2.0 g	たんぱく質 (g) 38.9
15 (水)	炒り煮(温) 白菜のごま和え(冷) 黒豆(冷)	帯広風豚丼(温) ふろふき大根(温) もやしのごま酢和え(冷)	なす肉詰めフライ(温) きのごと小松菜ソテー(温) さつまいもサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 658 塩分 (g) 5.5
	エネルギー 154 kcal 塩分 1.4 g	エネルギー 263 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 241 kcal 塩分 1.8 g	たんぱく質 (g) 27.9
16 (木)	チキンピカタ(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	若鶏の味噌焼(温) 昆布と大豆煮(温) キャベツのおかか和え(冷)	肉団子の甘酢あん(温) 大根のそぼろ煮(温) 人参ナムル(冷)	エネルギー (kcal) 888 塩分 (g) 4.8
	エネルギー 118 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 410 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 360 kcal 塩分 2.5 g	たんぱく質 (g) 46.1
17 (金)	ブリの煮付け(温) キャベツのゆかり和え(温) 千切たくあん(冷)	鮭のゆうあん焼(温) 人参きのご炒め(温) なすと枝豆のボン酢和え(冷)	トマト豆腐ハンバーグ(温) ほうれん草ソテー(温) ポテトサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 722 塩分 (g) 5.5
	エネルギー 149 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 268 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 305 kcal 塩分 3.3 g	たんぱく質 (g) 42.0

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。
また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜11月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
18 (土)	どて煮(温) 青梗菜柚子和え(冷) しらす生姜(冷)	エビカツ(温) スープ煮(温) いんげんピーナツ和え(冷)	さごしこうじみそ焼き(温) れんこん炒め(温) もやしの青じそサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 545 塩分 (g) 4.9
	エネルギー 115 kcal 塩分 1.0 g	エネルギー 226 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 204 kcal 塩分 1.9 g	たんぱく質 (g) 32.9
19 (日)	キッシュ&ウインナー(温) 蒸し鶏のサラダ(冷)	ぶりのレモンペッパー焼(温) いんげんキノコソテー(温) 小松菜サラダ(冷)	鶏ちゃん焼(温) なすのそぼろ煮(温) おくらおかか和え(冷)	エネルギー (kcal) 917 塩分 (g) 5.1
	エネルギー 185 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 370 kcal 塩分 3.0 g	エネルギー 362 kcal 塩分 1.0 g	たんぱく質 (g) 44.1
20 (月)	生姜炒め(温) ひじきの煮物(温) さくら漬け(冷)	さんまみぞれあん(温) にんじんしりしり(温) 青梗菜わさび和え(冷)	白身魚と豆腐のしんじょ(温) 切干大根煮(温) ごぼうサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 723 塩分 (g) 4.7
	エネルギー 105 kcal 塩分 0.9 g	エネルギー 266 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 352 kcal 塩分 2.1 g	たんぱく質 (g) 32.1
21 (火)	みそつくね(温) れんこん炒め(温) ごま昆布(冷)	かにたま(温) チヂミ(温) わかめのセンチエ和え(冷)	あじごまがらめ(温) 高野豆腐煮(温) アーモンド和え(冷)	エネルギー (kcal) 650 塩分 (g) 6.8
	エネルギー 158 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 266 kcal 塩分 3.7 g	エネルギー 226 kcal 塩分 1.3 g	たんぱく質 (g) 40.4
22 (水)	けんちん煮(温) ほうれん草しらす和え(冷) 黒豆(冷)	わかめうどん(温) かきあげ(温) なすの揚げ浸し(冷)	厚揚げ味噌炒め(温) コーン焼売(温) 春雨中華サラダ(冷)	エネルギー (kcal) 925 塩分 (g) 9.2
	エネルギー 168 kcal 塩分 3.0 g	エネルギー 424 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 333 kcal 塩分 3.4 g	たんぱく質 (g) 45.2
23 (祝)	プレーンオムレツ(温) ウインナーペペロン(温)	和風きのこハンバーグ(温) 青梗菜中華炒め(温) かぼちゃサラダ(冷)	紫芋コロッケ(温) つみれ煮(温) いんげんサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 710 塩分 (g) 6.0
	エネルギー 129 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 368 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 213 kcal 塩分 2.5 g	たんぱく質 (g) 29.1
24 (金)	ツナじゃが(温) 春雨和風煮(温) うずら豆(冷)	肉豆腐(温) 厚焼玉子(温) ほうれん草柚子和え(冷)	若鶏のカレーパン粉焼(温) 大根コンソメ煮(温) マカロニサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 868 塩分 (g) 5.3
	エネルギー 184 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 247 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 437 kcal 塩分 2.1 g	たんぱく質 (g) 45.0

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承いただけますようお願いいたします。
 また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜11月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
25 (土)	関東風煮(温) 青梗菜なめたけ和え(冷) 青かつば(冷)	シーフードフライ(温) 青菜ソテー(温) コールスローサラダ(冷)	きのごまーボ-豆腐(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) ほうれん草ピーナツ和え(冷)	エネルギー (kcal) 653 塩分 (g) 6.2
	エネルギー 75 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 374 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 204 kcal 塩分 2.2 g	たんぱく質 (g) 33.3
26 (日)	照焼ハンバーグ(温) 海藻サラダ(冷)	たらの香草パン粉焼(温) ジャーマンポテト(温) キャベツとツナのサラダ(冷)	タンドリーチキン(温) ハム玉子とじ(温) 大根ごまサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 787 塩分 (g) 6.2
	エネルギー 152 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 242 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー 393 kcal 塩分 1.4 g	たんぱく質 (g) 52.5
27 (月)	がんも煮(温) 切干大根煮(温) つぼ漬け(冷)	カレー(温) とんかつ(温) スパサラダ(冷) 福神漬け(冷)	ぶり照り焼き(温) きんぴらごぼう(温) 生酢(冷)	エネルギー (kcal) 854 塩分 (g) 6.7
	エネルギー 126 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 456 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 272 kcal 塩分 2.0 g	たんぱく質 (g) 37.3
28 (火)	じゃがいも和風煮(温) 青梗菜のおかか和え(冷) うぐいす豆(冷)	焼肉風(温) イカ野菜カツ(温) ごぼうサラダ(冷)	豆腐のえびあんかけ風(温) コーン焼売(温) 春雨さっぱりサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 767 塩分 (g) 5.8
	エネルギー 157 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 343 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 267 kcal 塩分 2.9 g	たんぱく質 (g) 47.2
29 (水)	さばの生姜煮(温) アーモンド和え(冷) しそ昆布(冷)	オムレツオニオンペッパーソース(温) 小松菜ソテー(温) 大根中華サラダ(冷)	台湾風酢豚(温) にら饅頭(温) 白菜のごま和え(冷)	エネルギー (kcal) 735 塩分 (g) 9.2
	エネルギー 137 kcal 塩分 1.4 g	エネルギー 261 kcal 塩分 5.2 g	エネルギー 337 kcal 塩分 2.6 g	たんぱく質 (g) 40.5
30 (木)	目玉焼き(温) ポテトサラダ(冷)	鶏のねぎ塩丼(温) ほうれん草ツナ煮(温) 美し豆腐(冷)	あじ味噌煮(温) 大根そぼろ煮(温) 小松菜のごま和え(冷)	エネルギー (kcal) 705 塩分 (g) 7.5
	エネルギー 158 kcal 塩分 0.8 g	エネルギー 296 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 251 kcal 塩分 4.2 g	たんぱく質 (g) 48.9
()				エネルギー (kcal) 0 塩分 (g) 0.0
	エネルギー kcal 塩分 g	エネルギー kcal 塩分 g	エネルギー kcal 塩分 g	たんぱく質 (g)

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませ。
また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック