	火	水	木	金	土	日	月
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ごはん　みそ汁 厚揚げの炒め物 スナップピースの和え物 木の実和え	ごはん　みそ汁 キャベツの炒め物 菜の花の和え物 さつま芋の甘露煮	パン　スープ チーズオムレツ ブロッコリーのトマト煮 ポテトサラダ	ごはん　みそ汁 五目巾着煮 アスパラの炒め物 梅ザーサイ	ごはん　みそ汁 牛しぐれ煮 インゲンの炒め物 紅白なます	ごはん　みそ汁 高野豆腐煮 小松菜のお浸し 納豆	ごはん　みそ汁 肉団子甘酢あん 春菊のごま和え コーンコールスローサラダ
昼食	牛肉のガーリックトマト煮 目玉焼きオムレツ 山クラゲのソテー じゃがバタ イタリアンサラダ	ブルコギ ひじきのサラダ はんぺんチーズ なすとオクラの煮びたし 大根の煮物	鶏肉と厚揚げのバター醤油煮 ハム白菜ソテー 水餃子 インゲンのわさび和え 小松菜のツナ和え	豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和風煮 春雨キムチ和え 冬瓜の煮物 リンゴ入りさつま芋サラダ	オムレツ シーフードカレー 豚肉ときのこの炒め物 メンマと紅しょうがのソテー きゅうりとわかめの酢の物	大判肉包 野菜揚げボール 五目巾着の煮物 大根菜の甘辛炒め 豆サラダ	鶏肉のチリソース炒め 白身魚フライ ビビンバ風ビーフン やみつきキャベツ ちくわの煮物
夕食	エビカツ 豚肉の炒め物 アスパラとベーコンの炒め物 蓮根とこんにゃくの煮物 金時豆 漬物	春巻き 麻婆豆腐 ビーフン炒め チンゲン菜のお浸し みかん 漬物	五目さつま天 牛肉と野沢菜の炒め物 がぼちゃ煮 春菊の和え物 ピーマンのオイスター炒め 漬物	豚肉の柚子胡椒炒め 昆布の煮物 たけのこしゅうまい 水菜とハムの和え物 漬物	さばの塩焼き 鶏肉の塩炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 ほうれん草のごま和え 漬物	お好み焼き 牛肉の当座煮 スナップエンドウの中華和え カリフラワーのソテー パイン 漬物	青菜のオムレツ 豚肉の味噌炒め マカロニ炒め 里芋煮 人参のレーズンのサラダ 漬物
1日の合計	707Kcal　34.2g	758Kcal　33.8g	689Kcal　35.2g	705Kcal　32.2g	676Kcal　41.5g	645Kcal　37.8g	751Kcal　33.8g
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	ごはん　みそ汁 卵とじ 筍土佐煮 おくらのおかか和え	ごはん　みそ汁 里芋のそぼろ煮 菜の花の炒め物 三色豆	パン　スープ じゃがマガオムレツ キャベツソテー かぼちゃサラダ	ごはん　みそ汁 鶏団子スープ煮 ブロッコリーの炒め物 納豆	ごはん　みそ汁 鮭の塩焼き 根菜煮 柚子もずく	ごはん　みそ汁 肉じゃが アスパラ炒め ごま昆布	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ カリフラワーの和え物 まぐろ角煮
昼食	ハンバーグ～トマトソース～ 蒸し鶏の梅ザーサイ炒め 昆布の煮物 ジャーマンポテト 青菜と竹の子の和え物	唐揚げ 豆腐とツナのチャンプルー 野菜のトマト煮 からし菜の甘辛炒め いんげんの辛子和え	ブリの照り焼き 高菜スパゲティ 白菜のだし煮 しめじのマヨポン和え カリフラワーのしば漬けマリネ	野菜肉巻き 牛肉とあさりのしぐれ煮 マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のソテー	野菜つくね ハムビーフン 茄子の甘辛煮 インゲンのおかか和え 三色豆	豚丼煮 棒餃子 しろ菜のごま和え 豆腐のきのこあん がんも煮	鶏肉の味噌炒め 厚切りハムステーキ しんじょうとオクラの煮物 切干大根の生姜煮 枝豆の昆布和え
夕食	牛肉のキムチ炒め きんぴらごぼう 水餃子 チンゲン菜のお浸し 漬物	いそべ小判焼き 豚肉と長葱の炒め物 冬瓜のカニあんかけ ズッキーニの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ もやしの和風サラダ 黄桃 漬物	栗かぼちゃコロッケ 豚汁風煮 さつま芋んレモン煮 菜の花と桜エビの炒め物 コーンサラダ 漬物	酢豚 ビーフン炒め 小松菜の酢味噌和え 枝豆のバター炒め 漬物	エビステーキ 牛肉のピーマン炒め ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	カレーコロッケ 豚しゃぶ レンコン金平 ほうれん草の和え物 みかん 漬物
1日の合計	674Kcal　37.3g	592Kcal　33.6g	648Kcal　32.8g	789Kcal　31.2g	729Kcal　42.4g	721Kcal　38.5g	710Kcal　31.8g
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	ごはん　みそ汁 きのこ炒め チンゲン菜の中華風煮浸し 味の花	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり アスパラソテー 春雨サラダ	パン　スープ ロールキャベツ 菜の花の炒め かぼちゃサラダ	ごはん　みそ汁 肉団子の甘酢あん 南瓜煮 ごぼうサラダ	ごはん　みそ汁 厚焼き玉子 インゲンの炒め物 金時豆	ごはん　みそ汁 あじの塩焼き ピーマンの甘辛炒め しそ昆布	ごはん　みそ汁 ミートボール 春菊のお浸し 紅白なます
昼食	キャベツ焼き チャプチェ 花野菜玉子炒め もやしのナムル 南瓜煮	オムハヤシ ポトフ レンコンのクリーミーサラダ 春菊の和え物	ホタテの塩だれ煮 マカロニソテー ごぼうの辛子和え さしみこんにゃくのサラダ 玉子豆腐	照り焼きチキンステーキ じゃが芋の明太炒め チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンのおかか和え 大根サラダ	豚肉のキムチ炒め 両巻き信田巻き ひじき煮 ほうれん草のおろし和え 里芋の煮付け	生姜焼き 白身チーズ青のりフライ キャベツの玉子炒め 田楽こんにゃく ごぼうのしぐれ煮	鶏肉と茄子のみぞれ煮 焼売 ブロッコリーのサラダ 茶碗蒸し 金山寺味噌
夕食	揚げ出し豆腐みぞれあん 麻婆茄子 グラタン いんげんのわさび和え ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	チーズつくね 豚肉のゆず炒め さつま芋のレーズン煮 小松菜のなめたけ和え 人参マリネ	鮭の塩焼き プルコギ がんも煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	クリーミーコーンコロッケ 厚揚げのひき肉炒め 蕗煮 豆サラダ おくらのゆかり和え 漬物	ポークチャップ 春雨サラダ 白菜のしらす和え カリフラワーのソテー 漬物	肉詰めナス 牛肉のしらたき煮 菜の花ときのこの炒め物 アスパラサラダ カップもずく 漬物	千草焼き 豚肉のお好み焼き風炒め エビ団子煮 枝豆とちくわの甘辛炒め いんげんのごま和え 漬物
1日の合計	605Kcal　30.3g	715Kcal　33.4g	583Kcal　34.7g	750Kcal　37.4g	613Kcal　35.9g	573Kcal　35.3g	679Kcal　37.7g
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ごはん　みそ汁 彩り海鮮ステーキ アスパラの和え物 梅かつおザーサイ	ごはん　みそ汁 きのこソテー キャベツの和風煮 ふき土佐煮	ごはん　みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 松前漬け風高菜	パン　スープ 玉子ロール カリフラワーのケチャップ炒め パンプキンサラダ	ごはん　みそ汁 ミニ信田巻き インゲンのごま和え 納豆	ごはん　みそ汁 スクランブルエッグ スナップエンドウの炒め物 味の花	ごはん　みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋甘煮 卵の花
昼食	さばの塩焼き 鶏じゃが 厚揚げとひき肉の炒め物 白菜中華炒め コーンサラダ	ブリのネギ味噌焼き 野菜のカレー炒め 人参の柚子和え かぼちゃ天 若竹煮	和風きのこハンバーグ じゃが芋の甘煮 ほうれん草のごま和え チーズ入りコールスローサラダ	チキンピカタ 角揚げの煮物 マカロニのコンソメ炒め 大根の煮物 小松菜の辛子和え	酢豚 チヂミ ひじきの梅和え からし菜の煮びたし 昆布豆	チリソースボール 野菜炒め チンゲン菜と中華サラダ キャベツとハムのあっさり煮 じゃこおろし	野菜コロッケ 牛肉のパプリカ炒め 春雨サラダ 冬瓜の枝豆あん ピーマンのオイスター炒め
夕食	鶏肉のもろみ焼き ナポリタン さつま芋の甘露煮 小松菜の辛子和え きゅうりのゆかり和え 漬物	牛野菜炒め こんにゃく田楽 もやしの和風サラダ 春菊のお浸し 漬物	俵コロッケ 豚肉のマーマレード煮 蓮根とさつま揚げの煮物 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	ハムステーキ 鶏肉のじゃが芋のコンソメ煮 エリンギとピーマンのポン酢炒め 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	鯖の味噌煮 ほうれん草のソテー ブロッコリーとカニカマのサラダ パイン 漬物	麻婆豆腐 里芋煮 ごぼうサラダ ザーサイ和え 漬物	お好み焼き 鶏肉のトマト煮 ぜんまい煮 アスパラときのこの炒め物 めかぶ 漬物
1日の合計	729Kcal　33.8g	585Kcal　32.2g	707Kcal　34.9g	559Kcal　32.3g	634Kcal　31.1g	631Kcal　37.1g	650Kcal　32.6g
	11月29日	11月30日					
朝食	ごはん　みそ汁 炒り豆腐 小松菜の中華炒め ごま昆布	ごはん　みそ汁 イカバーグ ブロッコリー炒め なめたけ					
昼食	和風オムレツ 大根菜のカレーそぼろ炒め 切干大根の煮物 きゃべつの酢の物 ちくわとインゲンの煮物	肉詰めいなり 茄子チリ 炊き合わせ オクラのおかか和え チンゲン菜の煮浸し					
夕食	味噌つくね 和風マカロニ炒め 南瓜のそぼろ煮 海藻サラダ 金時豆 漬物	タラの味噌マヨ焼き 棒棒鶏 ジャーマンポテト ズッキーニとコーンの炒め物 みかん 漬物					
1日の合計	685Kcal　35.4g	641Kcal　38.3g					

11/23は深谷労いの日
〝ねぎ〟らいにちなんで
深谷産のネギを使用した
ネギ料理の提供です。

※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。

★お知らせ★

11月からパンの日が毎週木曜日に変更になります。
11月3・10・17・25日になります。

【第4週のみ納品の都合上25日(金)提供となります。】