



令和3年11月献立表

東大泉テイスサービスセンター (5387) 1021

| | | | | | | | |
|--------|-----------|---------------|-------------|----------------|-----------|---------|--------------------------|
| 1日(月) | ごはん | 鶏肉の山椒焼き | さつまいもと大根の煮物 | フロッコリーのピーナッツ和え | 漬物 | 味噌汁 | ココアケーキ エネルギー 133kcal |
| 2日(火) | ごはん | すき焼き風煮 | じゃが芋のカレー炒め | 温泉卵 | 漬物 | 味噌汁 | ミルクくずもち エネルギー 82kcal |
| 3日(水) | ごはん | 鶏肉とフロッコリーの塩炒め | 金平ごぼう | ポテトサラダ | 漬物 | 味噌汁 | 黒糖蒸し饅頭 エネルギー 120kcal |
| 4日(木) | さつまいもごはん | 豆腐のうま煮 | 茄子の辛味炒め | 小松菜のお浸し | 漬物 | 味噌汁 | 抹茶オムレット エネルギー 62kcal |
| 5日(金) | ごはん | 鯖の韓国風漬汁焼き | 冬瓜の炊き合わせ | 春菊のごま和え | 漬物 | かき玉汁 | フキドッグ エネルギー 90kcal |
| 6日(土) | ごはん | 千キンカツ | スパゲティソース | 大根サラダ | 漬物 | 豆乳スープ | マスカットゼリー エネルギー 67kcal |
| 8日(月) | きのこカレーライス | 香の物 | 卵サラダ | | フルーツヨーグルト | コンソメスープ | いちごムース エネルギー 53kcal |
| 9日(火) | ごはん | 白身魚の竜田揚げ | ひじきの煮付 | にらともやしのナムル | 漬物 | 味噌汁 | レーズン蒸しパン エネルギー 93kcal |
| 10日(水) | ごはん | 千キンのコンマヨネーズ焼き | さつまいものオレンジ煮 | コールスローサラダ | 漬物 | コンソメスープ | コーヒーゼリー エネルギー 76kcal |
| 11日(木) | にぎり寿司 | 茶碗蒸し | 野菜の柚子香和え | | フルーツ | 清汁 | たいやき エネルギー 66kcal |
| 12日(金) | 茶飯 | おでん煮 | カリフラワーの炒め物 | ほうれん草の磯和え | 漬物 | 味噌汁 | オレンジケーキ エネルギー 99kcal |
| 13日(土) | 牛丼 | 里芋のおかか煮 | 春雨サラダ | | 漬物 | 味噌汁 | ムースシュー エネルギー 68kcal |
| 15日(月) | ごはん | 和風おろしハンバーグ | 野菜炒め | いんげんの胡麻和え | 漬物 | 味噌汁 | おやついろいろ エネルギー 87kcal |
| 16日(火) | パン | 豚肉ときこのシチュー | かぶのコンソメ煮 | フロッコリーサラダ | フルーツ | | おやついろいろ エネルギー 87kcal |

| | | | | | | | |
|--------|------|-------------|------------|--------------|------|---------|------------------------------|
| 17日(水) | ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き | 豆腐のきのこあんかけ | 青梗菜のナムル | 漬物 | 清汁 | 杏仁豆腐 エネルギー 107kcal |
| 18日(木) | ごはん | 鶏の唐揚げ | 切干大根の煮付 | カリフラワーの梅肉和え | 漬物 | 味噌汁 | カステラ エネルギー 89kcal |
| 19日(金) | ごはん | ポークピカタ | ほうれん草のソテー | ひじきのサラダ | 漬物 | コンソメスープ | りんご蒸しパン エネルギー 69kcal |
| 20日(土) | ごはん | 鯖の西京焼き | 筑前煮風 | さつまいもサラダ | 漬物 | 清汁 | ようかんロール エネルギー 117kcal |
| 22日(月) | 赤飯 | 黒むつの煮付 | 鮭のチャンフルー | 小松菜と人参の辛子酢和え | フルーツ | 味噌汁 | 抹茶パンケーキ エネルギー 104kcal |
| 23日(火) | 赤飯 | 鶏肉の野菜蒸し | 茄子の揚げ浸し | 春菊の白和え | フルーツ | 清汁 | フッセ エネルギー 97kcal |
| 24日(水) | 赤飯 | 天ぷら | かんもの炊き合わせ | 酢味噌和え | フルーツ | 清汁 | ミルクキャラメルパウンド エネルギー 84kcal |
| 25日(木) | 焼き肉丼 | 白菜とむきえびの中華煮 | 温泉卵 | | 漬物 | 中華スープ | バナナケーキ エネルギー 133kcal |
| 26日(金) | ごはん | 牛肉のコロッケ | おから煮 | 柚子香和え | 漬物 | 味噌汁 | 小倉あんぱい エネルギー 140kcal |
| 27日(土) | ごはん | 柳川風煮 | じゃこ炒め | もずく酢 | 漬物 | 味噌汁 | チョコ蒸しパン エネルギー 92kcal |
| 29日(月) | ごはん | 鶏肉のトマトソース | ジャーマンポテト | マカロニサラダ | 漬物 | コンソメスープ | 今川焼 エネルギー 88kcal |
| 30日(火) | ごはん | 麻婆豆腐 | いんげんのソテー | 青梗菜の錦和え | 漬物 | 中華スープ | 紅茶ミニケーキ エネルギー 88kcal |

