



# 2024友・遊べんとう 11月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">           🌸18日の豚肉とキャベツの塩炒めは 新メニューです。         </div>				<b>1日</b> 593 kcal( 308 )塩分 2.5 g 酢豚 ごぼうといんげんの煮物 にんじんのきんぴら 柿の白和え	<b>2日</b> 532 kcal( 247 )塩分 2.0 g あじのカレー焼き 白菜とベーコン煮 長いものバター醤油炒め いんげんの梅肉マヨ和え
<b>4日</b> (ごはん塩分1g) 574 kcal( 293 )塩分 2.7 g さつまいもご飯・かれいのみぞれ煮 大根と厚揚げの煮物 五目きんぴら もやしときのこの和え物	<b>5日</b> 556 kcal( 271 )塩分 3.3 g 豚肉とこんにゃく煮 じゃがいもの煮っころがし 炒り卵 ちくわと野菜のサラダ	<b>6日</b> 582 kcal( 297 )塩分 2.5 g 豚肉とじゃがいもの炒め物 刻みこぶの煮物 チンゲン菜とハムの炒めもの キャベツとブロッコリーの和え物	<b>7日</b> 560 kcal( 275 )塩分 2.4 g 牛肉と玉ねぎの卵とじ 小松菜ときのこの炒め こんにゃくの土佐煮 はんぺんの和え物	<b>8日</b> 549 kcal( 264 )塩分 2.3 g さばの塩焼き 切り干し大根煮 ほうれん草とコーンのソテー ハムとポテトのマヨネーズサラダ	<b>9日</b> 537 kcal( 252 )塩分 3.0 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ちくわの炒め物 小松菜とあげの煮びたし 糸こんにゃくの炒め煮
<b>11日</b> 484 kcal( 199 )塩分 2.7 g 鶏のネギ焼き 丸天と玉ねぎの煮物 小松菜とちくわの炒り煮 おろし和え	<b>12日</b> 612 kcal( 327 )塩分 2.9 g ひき肉と野菜のみそ炒め 大学芋 豆腐とこんにゃくの田楽 きのこのさっと煮	<b>13日</b> 620 kcal( 335 )塩分 2.7 g 肉じゃが ちくわといんげんの卵とじ キャベツとかにかまぼこの和え物 小松菜としめじのポン酢和え	<b>14日</b> 559 kcal( 274 )塩分 3.3 g 赤魚の野菜あんかけ ハッシュドポテト 大根のそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物	<b>15日</b> 643 kcal( 358 )塩分 1.8 g 鶏のごま焼き 高野豆腐の卵とじ ピーマンとにんじんの炒めもの さつまいもとリンゴのサラダ	<b>16日</b> 590 kcal( 305 )塩分 1.7 g 豚肉の生姜焼き カラフル野菜のきんぴら 豆サラダ キャベツのゆかり和え
<b>18日</b> 632 kcal( 347 )塩分 2.0 g 豚肉とキャベツの塩炒め イタリアンスパゲティ さつま芋の甘煮 トマトとわかめのサラダ	<b>19日</b> 552 kcal( 267 )塩分 2.3 g 鶏ときのこのソテー 大根と丸天の煮物 ベーコンじゃが もやしと人参の甘酢和え	<b>20日</b> 583 kcal( 298 )塩分 2.1 g さわらの竜田焼 野菜と豆腐の炒め物 里芋の煮もの ほうれん草の胡麻和え	<b>21日</b> 521 kcal( 236 )塩分 2.1 g 豚肉のみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜とウインナーの炒め物 いんげんののりあえ	<b>22日</b> 612 kcal( 327 )塩分 2.8 g 肉豆腐 白菜とごぼう天の煮物 えのきとわかめの炒め物 ひじきのサラダ	<b>23日</b> 622 kcal( 337 )塩分 2.0 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 にんじんのツナ炒め 卵の花 きゅうりもみ
<b>25日</b> 607 kcal( 322 )塩分 2.0 g 天ぷら こんにゃくのごま味噌煮 もやしときのこのソテー ほうれん草のなめたけ和え	<b>26日</b> 601 kcal( 316 )塩分 1.7 g 鮭のバター焼き みそ味きんぴら しゅうまい わかめの梅肉和え	<b>27日</b> 592 kcal( 307 )塩分 1.8 g えび玉あんかけ 高野豆腐の含め煮 キャベツとしいたけの炒め物 大根の浅漬け	<b>28日</b> 642 kcal( 357 )塩分 3.2 g 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 ちくわとじゃがいものきんぴら もやしとほうれん草のナムル	<b>29日</b> 586 kcal( 301 )塩分 2.5 g 筑前煮 厚揚げのみそ炒め 長いもの白煮 キャベツのおかか和え	<b>30日</b> 479 kcal( 194 )塩分 2.7 g おでん かぼちゃの甘煮 きのこのオイスター炒め 小松菜とささみのからし和え

※食材によりメニューを変更する場合があります ※( )内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。