

11月

こだわり八菜

主菜がまいにち2品！旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。

「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。

火曜日のメニュー欄をご確認ください。

選べる主菜1
A 主菜A
or
B 主菜B

どちらかご希望のメニューをお選びください。メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜A ポークソテー・野菜ソース 主菜B パンプキングラタン ● ロールキャベツ ● スバゲティナポリタン ● ウインナーソテー ● 人参の胡桃和え ● 海老とカリフラワーのサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 447kcal 塩分2.6g 主菜B選択 442kcal 塩分2.6g	主菜A 鶏肉の唐揚げ 主菜B たっぶり野菜の温しゃぶ 主菜C 赤魚の粕漬 ● 姫高野の銀あんかけ ● 蓮根の山椒炒め ● さつま芋の甘煮 ● マカロニサラダ ● ほうれん草のわさび和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分3.0g 主菜B選択 444kcal 塩分3.0g	主菜A 豚肉の香味だれ 主菜B 鯖の西京焼き ● 豆腐の包み揚げ ● くわいの含め煮 ● 大根きんぴら ● 小松菜の辛子和え ● きのごサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 秋刀魚 ^{※1} のしそ香味焼き 主菜B 芋煮 ● 海鮮かき揚げ ● 大根と生麩の柚子味噌田楽 ● きのごバターソテー ● さつま芋の白和え ● 胡瓜と蟹の酢の物 ● 香の物 文化の日 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 豚肉の味噌漬け焼き 主菜B メバルの煮付け ● 油麩の卵とじ ● 茄子の揚げだし ● ジャガ芋の粒マスタード炒め ● 水菜と舞茸のサラダ ● タコのマリネ ● 煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 鯖の煮付け 主菜B 鶏肉の柚子胡椒焼き ● キャベツの味噌炒め ● 五目大豆煮 ● 千草玉子焼き ● かぶの甘酢和え ● かぼちゃとナッツのサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A エビフライ 主菜B 牛肉の生姜炒め ● がんもの炊き合わせ ● イカと野菜の炒め物 ● アスパラの旨煮 ● 長芋の酢の物 ● チンゲン菜のしらす和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
主菜A 鶏と里芋のこっくり煮 主菜B カニクリームコロッケ ● いかと大根の煮物 ● きのご七味炒め ● 蒸し茄子の生姜ソース ● ほうれん草と小海老のおひたし ● えのきとオクラの和え物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分3.0g 主菜B選択 444kcal 塩分3.0g	主菜A アジの竜田揚げ菜味ソース 主菜B 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 主菜C チンジャオロース ● えびしゅうまい ● ハムと白菜のミルク煮 ● チンゲン菜の塩炒め ● パンパンジー ● わかめサラダ ● ザーサイ漬 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 麦富士豚と卵のトマト炒め 主菜B カラスカレイの煮付け ● 海鮮かき揚げ ● 里芋の味噌バター煮 ● ひじきの炒り煮 ● ごぼうサラダ ● しろ菜の梅しそ和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A ぶり大根 主菜B 鶏肉の葱味噌焼き ● 鯛つみれの野菜あんかけ ● ビーマンの当座煮 ● 五目きんぴら ● 胡瓜の酢の物 ● 春菊のなめ茸和え ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A チキンのクリームシチュー 主菜B 舌平目のソテートマトソース ● ウインナーのカレーソテー ● 海老ポトフ ● スクランブルエッグ ● カリフラワーの辛子マヨ和え ● 人参のサラダ ● オリーブ 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 鯖の照り焼き 主菜B 豆腐ハンバーグ ● 帆立風味フライ ● かぼちゃの甘煮 ● 蓮根のたらこ炒め ● カリフラワーの辛子マヨ和え ● 春雨サラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 鶏肉の香味焼き 主菜B 鯖の煮付け ● 肉団子の甘酢あん ● チンゲン菜とエリンギの炒め物 ● 山菜の煮物 ● いんげんの生姜和え ● 大根とツナのサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
主菜A 海老の天麩羅 主菜B 牛肉じゃが ● 蓮根と銀杏の煮物 ● 切干大根の炒め煮 ● 水菜と舞茸の炒め物 ● 豆と豆乳のサラダ ● フルーツ(キウイ) ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A やまと豚のハニーマスタードソース 主菜B チキンのトマト煮込み 主菜C カニクリームコロッケ ● ロールキャベツ ● きのごバターソテー ● さつま芋のレモン煮 ● いんげんの胡麻マヨネーズ ● ルッコラのサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 金目鯛の煮付け 主菜B 豚肉の生姜焼き ● 白身魚と豆腐のふんわり揚げ ● かぶの薄くず煮 ● キャベツのピリ辛炒め ● かぼちゃサラダ ● チンゲン菜の胡桃和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 鶏肉と秋野菜の甘酢あん 主菜B 銀鮭の塩焼き ● 厚揚げの煮物 ● まさご炒め ● 切り昆布の炒り煮 ● スバゲティサラダ ● ほうれん草の磯和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 赤魚のもろみ味噌焼 主菜B 豚角煮 ● 大学芋 ● 金平ごぼう ● 小松菜の煮びたし ● しろ菜の柚子和え ● ねぎぬた ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 鶏肉の山葵醤油ソース 主菜B アジと野菜の黒酢あん ● コーンクリームコロッケ ● アスパラの旨煮 ● 茄子のそぼろ炒め ● 長芋の土佐酢和え ● キャベツのおひたし ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g	主菜A 豚ヒレカツ 主菜B 赤魚の粕漬 ● 豆腐のオイスター煮 ● 大根の海老そぼろあん ● ビーマンの焼きびたし ● 海藻サラダ ● もやしのナムル ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.8g 主菜B選択 440kcal 塩分2.8g
主菜A 豚肉と長芋の塩炒め 主菜B 鯖のアーモンド揚げ ● 百合根入り卵の花 ● くわいの旨煮 ● さつま芋と人参の甘辛炒め ● 白きくらげと胡瓜のサラダ ● りんごのコンポートシナモン風味 ● うぐいす煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A エビカツ 主菜B 秋鮭の西京焼き 主菜C 牛カルビ焼き ● さつま揚げの煮物 ● 厚焼き玉子 ● ぜんまいの炒め煮 ● ほうれん草の胡麻和え ● わかめの酢の物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A 鶏肉とセロリの四川風炒め 主菜B 海老のチリソース ● 揚げ茄子の薬味かけ ● いらともやしの炒め物 ● 帆立のバターソテー ● タマゴサラダ ● 中華くらげとチンゲン菜の和え物 ● ザーサイ漬 勤労感謝の日 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A アジの香草パン粉焼き 主菜B タンドリーチキン ● ボイルウインナー ● チキンナゲット ● 野菜のコンソメ煮 ● 彩りマリネ ● 水菜のサラダ ● オリーブ 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A 豚肉と九条葱の柚子胡椒炒め 主菜B 鯖の味噌煮 ● 炒り鶏 ● 五目大豆煮 ● ふろふき大根 ● 春菊のおひたし ● ツナサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A メバルの葱蒸し ごま油風味 主菜B 鶏肉と大根の旨煮 ● 豚肉といんげんの炒め物 ● 枝豆しんじょう ● ごぼうの甘辛炒め ● シェルマカロニサラダ ● カリフラワーの梅おかつ和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g	主菜A 豚肉のレモンペッパーソテー 主菜B かぼちゃコロッケ ● 里芋の肉味噌かけ ● ハムとほうれん草のソテー ● 高野豆腐の含め煮 ● 胡瓜としらすの酢の物 ● 大根サラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 440kcal 塩分2.7g 主菜B選択 439kcal 塩分2.7g
主菜A 金目鯛の生姜蒸し 主菜B 鶏肉の柚子胡椒唐揚げ ● ジャガ芋のそぼろ煮 ● セロリの塩炒め ● カリフラワーのカレー炒め ● 水菜のサラダ ● りんごのコンポート ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A 鶏肉の葱味噌焼き 主菜B 豚肉の粗挽きマスタード炒め 主菜C 赤魚の煮付け ● 蓮根の挟み揚げ ● 里芋の含め煮 ● キャベツと卵の炒め物 ● 胡瓜の酢の物 ● マカロニサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A トラウトサーモンのバターソテー 主菜B 豚肉のロベール風 ● ベーコンポトフ ● カマンベールチーズフライ ● 小松菜としめじのソテー ● 大根とツナのさっぱり和え ● かぼちゃサラダ ● ピクルス 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A 味噌カツ 主菜B アジの塩麹焼き ● 五目厚焼き玉子 ● ごぼうの七味炒め ● 切干大根の炒め煮 ● チンゲン菜と菊花のおひたし ● ポテトサラダ ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A ブリの幽庵焼き 主菜B ひじきコロッケ ● 煮しめ ● いらともやしの炒め物 ● かぶの蟹風味あんかけ ● ささみと九条葱のぬた ● ほうれん草の胡麻和え ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A 揚げ鶏と根菜の黒酢あん 主菜B コガネガレイの煮付け ● 里芋の胡麻味噌煮 ● 大根きんぴら ● キャベツの酒蒸し ● チンゲン菜のわさび和え ● もやしのナムル ● 金時煮豆 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g	主菜A 鯖の西京焼き 主菜B 豚肉と舞茸の炒め物 ● 小町麩の卵とじ ● 蓮根のピリ辛炒め ● プロッコリーの香り炒め ● 小松菜としらすのおひたし ● 長芋の酢の物 ● 香の物 栄養価はすべて週平均 主菜A選択 441kcal 塩分2.9g 主菜B選択 442kcal 塩分2.8g

※主菜は含まれておりません。 ※1 骨まで食べられるよう調理していますが、お召し上がりの際は十分お気を付け下さい。 【参考文献】旬「キウイフルーツ」からだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店

11月

まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に、和洋中をバランスよく組み合わせ献立です。ごはん付きには国産の白ごはんですよ。

	10月31日(月)	11月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
栄養価はすべて週平均 519kcal 塩分 2.2g	主菜 パンプキンシチュー ・コーンクリームコロッケ ・きのこことアスパラのソテー ・カブのコンソメ煮 ・チーズとコーンの和え物 ・豆たっぶりサラダ ・ピクルス ・ピラフ 	主菜 ホキの竜田揚げ ・キャベツとベーコンの炒め物 ・かぼちゃの含め煮 ・白菜の煮びたし ・ほうれん草の磯和え ・ツナサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 鶏肉の治部煮 ・卵ときくらげの炒め物 ・高野豆腐の含め煮 ・きんぴらごぼう ・いんげんの辛子和え ・シエルマカロニサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 鯖の塩焼き ・根菜と栗の筑前煮 ・ブロッコリーの香り炒め ・切干大根の炒り煮 ・オクラのわさび醤油和え ・りんごのコンポート ・漬物 ・御飯 文化の日	主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・ツナとキャベツの炒め物 ・小松菜と油揚げの煮びたし ・しろ菜のおひたし ・二色なます ・漬物 ・御飯	主菜 鯖の西京焼 ・鶏団子の甘酢あん ・じゃが芋のカレー炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・チンゲン菜のおひたし ・白菜のしその実和え ・金時煮豆 ・きのご御飯	主菜 豆腐ハンバーグ ・肉じゃが ・竹輪とピーマンのおかか炒め ・大根の旨煮 ・いんげんのピーナツ和え ・蓮根の梅肉かけ ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 521kcal 塩分 2.4g	主菜 豚肉とアスパラの炒め物 ・コーンクリームコロッケ ・かぶの柚子生姜煮 ・五目大豆煮 ・チーズサラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・漬物 ・御飯	主菜 ホキの揚げおろし煮 ・豆腐のそぼろ炒め ・茄子と里芋の柚子味噌田楽 ・いんげんの当座煮 ・チンゲン菜のわさび和え ・スパゲティサラダ ・漬物 ・蓮根御飯	主菜 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ・肉詰めいなり煮 ・蓮根の黒酢炒め ・大根の炒め煮 ・小松菜とえのきのおひたし ・わかめサラダ ・漬物 ・じゃこと青菜の御飯	主菜 エビフライ ・ジャーマンポテト ・オムレツ ・ほうれん草のソテー ・人参のピーナツ和え ・豆たっぶりサラダ ・ピクルス ・御飯	主菜 豚肉の生姜焼き ・がんもの炊き合わせ ・茄子の揚げだし ・切り昆布の炒り煮 ・ぬた和え ・ポテトサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 赤魚のもろみ味噌焼き ・ソーセージと野菜の炒め物 ・枝豆しんじょうの炊き合わせ ・こんにやくの七味炒め ・コールスロー ・オクラのわさび醤油和え ・漬物 ・御飯	主菜 鶏肉の甘酢あん ・キャベツとピーマンの味噌炒め ・じゃが芋のそぼろ煮 ・小松菜の炒め物 ・海藻サラダ ・もやしの胡麻酢和え ・煮豆 ・御飯
栄養価はすべて週平均 521kcal 塩分 2.4g	主菜 アジの南蛮漬 ・衣笠煮 ・ふろふき大根(聖護院大根) ・卵の花 ・五色なます ・しばひじき ・金時煮豆 ・京風かやく御飯	主菜 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め ・豆腐の中華風旨煮 ・しゅうまい ・野菜炒め ・中華サラダ ・ぜんまいのナムル ・山くらげ ・御飯	主菜 鯖のみりん漬焼き ・にらともやしと卵の炒め物 ・車麩の煮物 ・ブロッコリーのあんかけ ・ごぼうサラダ ・大根の梅おかか和え ・漬物 ・御飯	主菜 豚肉の塩だれ焼き ・海老団子の炊き合わせ ・ピーマンの甘辛炒め ・大学芋 ・キャベツの辛子和え ・胡瓜の酢の物 ・漬物 ・ごぼうと春菊の御飯	主菜 鯖の味噌煮 ・ウインナーソテー ・高野豆腐の炊き合わせ ・蓮根の青海苔焼き ・かぼちゃサラダ ・いんげんの胡麻和え ・漬物 ・御飯	主菜 鶏肉と茄子の田舎煮 ・ホキの竜田揚げ ・ツナとじゃが芋の炒め物 ・キャベツの塩麹蒸し ・わかめと長葱のぬた ・ブロッコリーのサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 エビカツ ・豚肉と大根のきんぴら ・さつま揚げの炒め物 ・白菜の旨煮 ・タラモサラダ ・ほうれん草の土佐和え ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 508kcal 塩分 2.4g	主菜 ハンバーグ&ナポリタン ・きのこシチュー ・カリフラワーのカレー炒め ・アスパラのソテー ・いんげんの胡麻マヨネーズ ・イタリアンサラダ ・ピクルス ・御飯	主菜 ブリの照り焼き ・茄子と豚肉の味噌炒め ・厚揚げと大根の煮物 ・白菜の煮びたし ・チンゲン菜の千草和え ・大根の甘酢和え ・漬物 ・わかめ御飯	主菜 豚カツ ・高野豆腐の含め煮 ・じゃが芋とウインナーの炒め物 ・かぶの生姜あんかけ ・人参の胡桃和え ・ハムとチーズのサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 メバルの煮付け ・豆腐の包み揚げ ・里芋の柚子味噌煮 ・ひじきの炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・タマゴサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 鶏肉の山椒焼き ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうのそぼろ炒め ・水菜とベーコンのガーリックソテー ・オクラのポン酢和え ・白和え ・漬物 ・鮭と银杏の炊き込み御飯	主菜 ほっけのみりん漬焼き ・炒り豆腐 ・鶏団子の和風あん ・蓮根の胡麻味噌煮 ・大根の梅しそ和え ・マカロニサラダ ・うぐいす煮豆 ・御飯	主菜 豚肉とカシューナッツの炒め ・すりみ高野巻の炊き合わせ ・茄子のオランダ煮 ・大根の蟹風味あんかけ ・キャベツサラダ ・胡瓜の酢味噌和え ・漬物 ・御飯
栄養価はすべて週平均 517kcal 塩分 2.4g	主菜 鯖のバジル焼き ・じゃが芋と挽肉の炒め物 ・がんもと大根の炊き合わせ ・きのこことアスパラのソテー ・いんげんのおひたし ・シエルマカロニサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 蒸し豚と野菜の胡麻だれ ・高野豆腐の含め煮 ・蓮根の黒酢炒め ・きのこの当座煮 ・チンゲン菜のおひたし ・ポテトサラダ ・漬物 ・帆立の炊き込み御飯	主菜 タラフライ ・豚肉と野菜の炒め物 ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草と小海老の煮びたし ・胡瓜の梅味噌和え ・豆たっぶりサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 鶏唐揚げの甘酢がらめ ・卵ときくらげの炒め物 ・麻婆豆腐 ・茄子の中華煮びたし ・白菜の甘酢和え ・春雨サラダ ・ザーサイ漬 ・じゃこと青菜のチャーハン	主菜 赤魚の香味油風味 ・鶏団子の炊き合わせ ・大根の味噌炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・小松菜の辛子和え ・ワカメの酢の物 ・うぐいす煮豆 ・御飯	主菜 メンチカツ ・いかと大根の煮物 ・じゃが芋の青海苔バター ・チンゲン菜と小海老の煮びたし ・わかめと長葱のぬた ・コーンサラダ ・漬物 ・御飯	主菜 鯖の五味ソース ・根菜の炊き合わせ ・キャベツの辛味噌炒め ・五目大豆煮 ・海藻サラダ ・胡瓜の酢の物 ・漬物 ・御飯