



給食センター 平成28年11月上旬予定献立表



七五三・・・江戸時代関東地方から始まり、11月の実りと吉とされる15日に子供の成長に感謝し加護を祈るようになりました。

	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	11月8日
	火 赤飯	水	木 文化の日	金	土	日	月 立冬	火
昼食	さばの竜田揚げ 人参とレタスの炒め ひじきの炒め煮 青梗菜の辛子和え他	焼肉 ブレンオムレツ 大根の青じそ和え 卵の花煮 他	赤魚のみりん焼き 出し巻卵・蒲鉾 ポークチャップ 法蓮草の胡麻和え他	味噌カツ スパソテー 糸寒天のレモン和え 切り干し大根の中華煮他	白身魚のピザソース焼き ブロッコリーとパプリカのソテー 肉じゃが おろしのピザソース和え他	ホイコウロ 里芋のたらこサラダ ブロッコリーの酢の物 小松菜のお浸し他	ソフトイカフライ 焼き餃子 インゲン豆のピザソース和え 薩摩芋の煮物他	豚肉の柳川風煮 リーゼントと枝豆のかき揚げ 法蓮草のグリルサラダ フルーツ他
1人分 -	505 kcal	551 kcal	599 kcal	658 kcal	637 kcal	614 kcal	629 kcal	682 kcal
塩分	2.5g	2.4g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	2.2g	2.1g
夕食	おでん 杏仁豆腐 春雨サラダ インゲンの胡麻和え他	鮭の刺身ソースかけ 若芽の酢の物 里芋の煮物 小松菜の炒め煮他	鶏のから揚げ野菜餡 焼売 山クラゲの煮物 春菊のおかか和え他	白身魚の煮付け 厚揚げの煮物 麻婆茄子 柿の白和え他	牛すき焼き 蓮根のチャップ炒め マカロニサラダ 青菜の胡麻和え他	秋刀魚の塩焼き しめじのおろし和え 干し海老のかき揚げ ごぼうの煮物	おろしハンバーグ フレンチポテト 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのミソソース和え他	鱈の黒酢餡かけ がんも煮 いとこんの柚子風味 昆布の煮物他
1人分 -	527 kcal	648 kcal	634 kcal	620 kcal	588 kcal	630 kcal	610 kcal	600 kcal
塩分	2.9g	2.5g	2.5g	2.5g	2.8g	2.3g	2.3g	2.4g
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月の旬の食材
	水	木	金 散らし寿司	土	日	月	火 七五三	魚介類・野菜
昼食	さばの味噌煮 白菜の煮浸し ぜんまいの炒め煮 青梗菜の御浸し	ハチマツル入り酢豚 蒟蒻煮 キャベツのサラダ オクラの胡麻和え他	太刀魚の柚子味噌焼き 野菜コロッケ 人参金平 煮豆 他	鶏肉と厚揚げの煮物 小籠包 マカロニサラダ 法蓮草のお浸し	あじのみりん焼き ウインナーソテー ポテトサラダ 揚げ出し豆腐他	煮込みハンバーグ キャベツのバジルソテー 南瓜の洋風煮 大根の柚子ドレッシング他	赤魚の塩焼き 大根なます 蓮根のカレー煮 塩焼きそば他	あなご・かき・かます 車エビ・黒まぐろ・鯖 ししゃも・ずわいかに 太刀魚・帆立貝 
1人分 -	512 kcal	586 kcal	606 kcal	676 kcal	534 kcal	604 kcal	623 kcal	
塩分	2.2g	2.2g	2.3g	2.3g	2.1g	2.2g	2.3g	柿・なし・りんご
夕食	タンダーチキン 海老グラタン 茄子のトマトソースかけ じゃが芋のコンソメ煮他	白身魚の磯辺揚げ 小松菜のソテー ひじきの五目煮 きのこのおろし和え他	牛肉ピビンバ 玉子焼きの磯辺揚げ 春雨の酢の物 大豆の煮物他	天ぷら3種 ツキコンの炒め煮 ハムとセロリのサラダ 蓮根の煮物他	肉団子のチリソース 竹輪の含め煮 かぼちゃの胡麻サラダ 麩のたまごとし他	鮭のレモン焼き 舞茸とピーマンのかき揚げ 法蓮草のバジルソテー 水餃子の餡かけ他	チキンカツ マッシュポテト 青梗菜のお浸し 揚げとぜんまいの炒め煮他	かいらぎごぼう さつまいも・里芋・人参 しめじ・じゃが芋 青梗菜・生シイタケ 葱・白菜・法蓮草・大根 松茸・ブロッコリー
1人分 -	600 kcal	615 kcal	650 kcal	650 kcal	600 kcal	631 kcal	639 kcal	
塩分	2.1g	2.3g	2.5g	2.3g	2.3g	2.4g	2.5g	

* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当はお早めにお召上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合

092-933-0641