



給食センター 平成28年11月下旬予定献立表

秋も深まり寒くなります。風邪などひかれたい様お気をつけ下さい。

秋

	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
	水	木	金	土	日	月かしわご飯	火	水
昼食	豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 マカロニサラダ 法蓮草のじゃこ和え他	白身魚のマリネ グラタン 木耳と筍の金平 ビーフンの五目炒め他	すき焼き風煮 フルーツ ポテトサラダ 小松菜のおかか和え他	白身魚の天ぷら オムレツ ツキコンの炒め煮 スパミートソース他	酢鶏 グリルアスのコンソメ煮 大根の田楽 法蓮草のお浸し他	秋刀魚の塩焼き 茄子天 大豆の煮物 麻婆春雨他	八宝菜 かき揚げ 鶏肉のクリーム煮 法蓮草の胡麻和え他	太刀魚の揚げ煮 厚揚げの含め煮 ぜんまいの炒め煮 キャベツとかかマのサラダ 他
1人分 - 塩分	648kcal 2.4g	610kcal 2.5g	582kcal 2.6g	619kcal 2.2g	621kcal 2.4g	598kcal 2.3g	635kcal 2.4g	619kcal 2.4g
夕食	太刀魚の香草焼き 餃子 春雨柚子風味酢の物 山クラゲの煮物他	筑前煮 か風味寄席焼きたまご 若芽の酢の物 春菊の胡麻和え他	さばの塩焼き 厚揚げの紅種が揚げ 切干し大根の煮物 オクラのコーン and え他	豚肉の味噌風味 糸寒天のレモン和え かぶの煮物 南瓜の煮物他	赤魚の山椒煮 ミニハンバーグ アスパラサラダ 高野豆腐の柚子煮他	軟らかー片栗粉 コロッケ 大根の青紫蘇ドレッシング 昆布の煮物他	白身魚の梅風味揚げ かき揚げ 鶏肉のクリーム煮 法蓮草の胡麻和え他	松風焼き 青菜のおきな和え ミックスのたまごとし 春雨の中華サラダ他
1人分 - 塩分	610Kcal 2.4g	565Kcal 2.5g	598Kcal 2.3g	640Kcal 2.4g	592Kcal 2.3g	620Kcal 2.2g	610Kcal 2.2g	612Kcal 2.3g
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	11月の旬の食材
	木	金	土	日	月	火	水	魚介類・野菜
昼食	ヒレカツ スパソテー 彩り豆のサラダ 卵の花煮他 青梗菜の	鮭のマヨネーズ焼き 酢蓮根 いとこの炒り and え キノコとキャベツのさっと煮他	牛肉とポテトのデミタス煮 竹輪の金平 ミニ肉まん 豆苗とマヨの炒め他	秋刀魚のかば焼き ミニ春巻き うぐいす豆の甘煮 春菊の胡麻和え他	肉豆腐 海藻サラダ ミニコロッケ 青菜の胡麻和え他	白身魚のたらこ焼き 蓮根の煮物 きのこの紅葉揚げ かきのマストサラダ 他	えびちり ミニハンバーグ 山クラゲの煮物 青梗菜の昆布 and え他	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・帆立回 
1人分 - 塩分	649kcal 2.2g	620kcal 2.2g	678kcal 2.3g	588kcal 2.3g	620kcal 2.5g	592kcal 2.3g	620kcal 2.3g	柿・なし・りんご
夕食	さわらの幽庵焼き 焼売 かぶの煮物 里芋のサラダ他	鶏のおろし竜田 南瓜の煮物 イトコナリ and え キノコとキャベツのさっと煮	あじの南蛮漬け 福袋煮 大根の柚子味噌 薩摩芋の柚子味噌他	いか焼売 かき揚げ入り寄席焼きたまご じゃが芋の煮物 小松菜の湯か利 and え他	さばの煮付け 枝豆入りひじきサラダ チャプチェ 法蓮草の白 and え他	鶏南蛮 イトコのボン酢 and え 厚揚げのカレー煮 オクラの胡麻 and え他	赤魚のみりん焼き かぶの酢の物 ごぼうの煮物 しめじの中華炒め煮他	かき揚げごぼう さつまいも・里芋・人参 しめじ・じゃが芋 青梗菜・生シイタケ
1人分 - 塩分	588Kcal 2.3g	605Kcal 2.3g	610Kcal 2.4g	602Kcal 2.2g	570Kcal 2.4g	609Kcal 2.2g	569Kcal 2.4g	葱・白菜・法蓮草・大根 松茸・700コー

* 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し上がり下さい。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