# 11月 MONTHLY MENU

栄養満点

◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。
◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。

## おうみ

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| 2<br><br>368kcal<br>**白身フライ**<br>小松菜とﾍﾞｰｺﾝのｺﾝｿﾒ炒め<br>いんげんのピーナッツ和え | 3<br><br>400kcal<br>**豚と玉葱の焼肉炒め**<br>紅ズワイガニ入クリーミーコロッケ<br>ブロッコリーのスパイスサラダ | 4<br><br>328kcal<br>**とんかつ**<br>ごぼうと竹輪の金平<br>キャベツとツナのシーザーサラダ | 5<br>主食はかやくご飯になります<br><br>255kcal<br>**いか寄せフライ**<br>ほっけの塩焼き<br>大根とがんもの煮物 | 6<br><br>329kcal<br>**鶏ささみフライ**<br>もやしの和風サラダ<br>焼きうどん |
| 9<br><br>384kcal<br>**チキンカツ**<br>明太子スパゲッティ<br>ポテトサラダ | 10<br><br>377kcal<br>**メンチカツ**<br>塩焼きそば<br>えびの三角春巻き | 11<br><br>375kcal<br>**豚の生姜焼き**<br>さばの塩焼き<br>コロッケ | 12<br><br>307kcal<br>**アジフライ**<br>大根ゆかり和え<br>マカロニサラダ | 13<br><br>304kcal<br>**豆腐ハンバーグ**<br>柚子風味の春雨サラダ<br>五目きんぴら |
| 16<br>主食はかやくご飯になります<br><br>314kcal<br>**エビカツ**<br>筑前煮<br>ブロッコリーのカニ風味あん | 17<br><br>254kcal<br>**ピーマン肉詰めフライ**<br>チンゲン菜ごま和え<br>玉葱とわかめのツナサラダ | 18<br><br>266kcal<br>**白身魚の南蛮漬け**<br>なすのチリソース炒め<br>ごぼうサラダ | 19<br><br>335kcal<br>**ハムカツ**<br>じゃが芋とシラスの金平風<br>蓮根と大豆ミートのボロネーゼ | おすすめ！<br>20<br><br>393kcal<br>**鶏のから揚げ**<br>ひじき煮<br>挽肉と豆腐のピリ辛麺 |
| 23<br><br>287kcal<br>**いか野菜カツ**<br>わかめサラダ<br>人参とれんこんの山椒炒め | 24<br>世界のごはんDAY<br>337kcal<br>**韓国風マヨサラダ**<br>**フィッシュフライ**<br>茄子のオイスター炒め | 25<br><br>263kcal<br>3種のきのこのクリーミーフライ<br>すき焼き風煮<br>ぜんまいのナムル | 26<br><br>324kcal<br>**親子チキンカツ**<br>チンゲン菜の中華炒め<br>大根とコンニャクの煮物 | 27<br><br>240kcal<br>**チーズinハンバーグ**<br>きくらげのサラダ<br>もやしとピーマンのカレーソテー |
| 30<br><br>319kcal<br>**エビフライ**<br>八宝菜<br>いんげんのごま和え | | | | |

今月の世界のごはん～韓国風マヨサラダ～

コチュジャン・ごま油などをマヨネーズ



