2025年11月

まごころ弁当

						1（土）
						赤魚の生姜煮 大根煮 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
						エネルギー 453kcal 塩分 1.9g
2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）
お休み	アジと野菜の南蛮風 はんぺんの玉子とじ 芋餡かけ ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え シーザーサラダ（ドレッシング別添え） マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麸チャンプルー ひじきと大豆の煮物	牛肉と野菜のオイスター炒め 小松菜のお浸し ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ（厚揚げ・人参・フキ） ほうれん草とハムのクリーム煮	豚肉とナスの味噌炒め 中華風もやし炒め キャベツとツナのレモン和え 鶏ゴボウ 四色なます
	エネルギー 451kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 459kcal 塩分 1.8g
9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
お休み	いか入りカツ きのこのバター炒め ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレルノ風	鶏の旨辛煮（ヤンニョムチキン風） スパゲティサラダ ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	豚肉とピーマンのペッパー炒め 青菜のおろし和え じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	ナガメヌケの味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え（オクラ・人参・竹輪）	牛肉とインゲンの炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン	白菜と豚肉のうま煮 ブロッコリーのベーコンソテー 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
	エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 432kcal	エネルギー 437kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 437kcal 塩分 1.6g
16（日）	17（月）	18（火）	19（水）	20（木）	21（金）	22（土）
お休み	豚肉の甘辛炒め 小松菜の錦和え インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め	揚げサバの野菜あんかけ 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	洋風ロールキャベツ（トマトソース） インゲンソテー じゃがバター 味噌田楽 きのこのおひたし	鶏肉の山賊焼き シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ（ドレッシング別添え）	赤魚の煮付け 春菊とじゃが芋の旨塩和え 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え
	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	エネルギー 553kcal 塩分 1.4g	エネルギー 384kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 411kcal 塩分 1.9g
23/30（日）	24（月）	25（火）	26（水）	27（木）	28（金）	29（土）
お休み	あじフライ ブロッコリーソテー ほうれん草のナムル がんもの含め煮 ワカメの酢の物	豚肉と大根のバター醤油風味 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲンの利休和え ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 茄子のサレルノ風	牛しぐれ煮 茄子の胡麻みぞれ和え 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け（大根・野沢菜・人参）	塩だれメンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め	鶏の柚子胡椒焼き コーンとインゲンの塩バター 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め
	エネルギー 437kcal 塩分 2.1g	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 2.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g