



老人給食協力会ふきのとう・本部配食サービス
2018年 11月献立表(昼夕共通)

世田谷区上用賀6-19-21
☎ 3706-2545
FAX 5426-2548

月	火	水	木 1	金 2
<p>5(月)「みかんご飯」はみかんの特産、愛媛県の郷土料理。炊き込みご飯の出汁に果汁の風味が爽やかで意外とお米とマッチしています。</p> <p>28(水)「ごまころ」は福井県福井市の郷土料理。黒ゴマをすり鉢でよく擂り味をつけ、里芋と合わせた料理です。お楽しみに♪</p>			<p>鶏肉とごぼうの味噌煮 車麩の煮物 かぶとワカメの酢の物 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 489kcal タンパク質 24.2g 脂質 9.7g 塩分 2.5g</p>	<p>白身魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 中華風和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 497kcal タンパク質 23.9g 脂質 7.9g 塩分 2.9g</p>
5	6	7	8	9
<p>豚肉のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 白菜と黄菊の和えもの みかん飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 539kcal タンパク質 24.4g 脂質 12.4g 塩分 2.8g</p>	<p>シーフードグラタン 切干大根の煮物 白菜の梅和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 529kcal タンパク質 18.9g 脂質 10.4g 塩分 2.7g</p>	<p>牛肉と舞茸の炒め物 さつま揚げの煮物 ぜんまいのナムル 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 523kcal タンパク質 22.8g 脂質 12.0g 塩分 2.6g</p>	<p>焼き鮭 小松菜のさっと煮 さつま芋サラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 529kcal タンパク質 23.0g 脂質 11.5g 塩分 2.8g</p>	<p>タンダリーチキン かぶの含め煮 豆サラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 532kcal タンパク質 28.0g 脂質 11.1g 塩分 2.6g</p>
12	13	14	15	16
<p>かじきの甘酢あん 煮豆 ザーサイの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 537kcal タンパク質 23.8g 脂質 9.3g 塩分 2.8g</p>	<p>肉じゃが 野菜のオープン焼き 小松菜の生姜和え 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 531kcal タンパク質 16.8g 脂質 15.9g 塩分 2.6g</p>	<p>アジのカレームニエル 白滝の五目煮 長芋のおかか和え 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 510kcal タンパク質 25.6g 脂質 9.8g 塩分 2.7g</p>	<p>擬製豆腐 ひじきの煮物 南瓜サラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 524kcal タンパク質 19.1g 脂質 11.7g 塩分 2.7g</p>	<p>たらの漬け焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのサラダ 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 426kcal タンパク質 24.7g 脂質 5.1g 塩分 2.5g</p>
19	20	21	22	23
<p>肉豆腐 ピーマンの炒め物 青菜の磯部和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 518kcal タンパク質 24.4g 脂質 11.1g 塩分 2.6g</p>	<p>味噌田楽 野菜ときのこの卵とじ キャベツの和え物 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 410kcal タンパク質 13.2g 脂質 6.6g 塩分 2.3g</p>	<p>ハンバーグ きんぴらごぼう スパゲッティサラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 548kcal タンパク質 20.4g 脂質 14.9g 塩分 2.6g</p>	<p>太刀魚のねぎみそ焼き 五目豆 白菜のおかか和え 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 549kcal タンパク質 20.2g 脂質 19.5g 塩分 2.6g</p>	 勤労感謝の日
26	27	28	29	30
<p>エビフライ 煮浸し 里芋サラダ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 554kcal タンパク質 19.8g 脂質 15.8g 塩分 2.8g</p>	<p>卵焼き カブのそぼろあんかけ 白菜のゆず和え 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 482kcal タンパク質 19.6g 脂質 10.1g 塩分 2.6g</p>	<p>かれいの煮付け 生揚げの煮物 ごまころ 白飯 味噌汁</p> <p>エネルギー 472kcal タンパク質 24.3g 脂質 6.1g 塩分 2.9g</p>	<p>世田谷大根カレー はんぺんの煮物 菜果サラダ 白飯 スープ</p> <p>エネルギー 503kcal タンパク質 22.4g 脂質 9.5g 塩分 2.8g</p>	<p>サンマのトマトソースかけ 長芋の煮物 春雨酢の物 白飯 すまし汁</p> <p>エネルギー 563kcal タンパク質 20.3g 脂質 17.8g 塩分 2.5g</p>

☆上記献立には別途デザートがつきます。
※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。