

献立表 もぐもぐコース

現期 場：もぐもぐ
間：2023/11/1~2023/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				和風ロールキャベツ 茄子の煮浸し 味噌汁	ジャーマンポテト ブロッコリーの炒め物 シュガーバターコップ 牛乳	グリルチキン 切干大根の煮付 味噌汁	オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト ミニストロベリーツイスト 牛乳
昼食				鯖の味噌煮☆ 付け合せ(うぐいす豆) がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	しっぽくうどん☆ アジの三杯☆ おいり付きゼリー ご当地食 香川県	酢豚☆ さつまいもの甘煮 もやしの塩炒め☆ 中華スープ	鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ カリフラワーの煮付 春菊のお浸し☆ 漬物 味噌汁
夕食				シーフードカレー●☆ 肉団子 キャベツの塩昆布炒め 漬物	オムレツデミソース☆ じゃが芋の甘辛炒め えんどうの炒め物☆ 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ(赤板) 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花のお浸し▲●☆ 漬物 味噌汁	豆腐ハンバーグ照焼ソース▲☆ ヒジキ煮▲●☆ 冬瓜の煮付 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	タラのトマトソース ほうれん草のソテー 黒糖食パン 牛乳	デミハンバーグ えんどうのコンソメ煮 味噌汁	ロールキャベツコンソメ煮 かぼちゃの炒め物 クリームエスカルゴ 牛乳	赤魚の照焼 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ ブロッコリーの炒め物 レーズンドッグ 牛乳	グリルチキン ヒジキの炒め煮 味噌汁	タラのトマトソース 菜の花の煮付 ヨーグルト シュガーバターコップ 牛乳
昼食	コロッケ二種盛☆ 付け合せ(ポイルキャベツ) 茄子の煮浸し ピーマンのおかか炒め☆ 味噌汁	チキンクリームシチュー▲☆ オムレツ☆ 小松菜のソテー▲●☆ 漬物	白身魚のチリソース☆ 大根の柚子風味煮 胡瓜の華風和え 味噌汁	中華丼●☆ じゃが芋の甘辛炒め ヒジキ煮▲●☆ 漬物 中華スープ	鶏の唐揚げ香味だれ がんも煮▲☆ 彩り野菜(花型人参☆) からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	豚の生姜焼き☆ 切干大根の煮付▲☆ カリフラワーの煮付 漬物 味噌汁	とろろ昆布そば 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの炒め物☆ 味噌汁
夕食	豚丼☆ 南瓜の煮物☆ いんげんとツナの炒め物☆ 味噌汁	すき焼風煮▲●☆ ぜんまいの炒め煮☆ ブロッコリーの和え物☆ 味噌汁	ポトフ☆ スパソテー ほうれん草のバター醤油炒め●☆ 漬物	おろしハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 高野の含め煮▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	鯖の照焼☆ 付け合せ(しめじ) さつまいもの甘煮 えびと豆腐の天ぷら▲☆ 漬物 味噌汁	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	つくね塩ちゃんこ☆ 冬瓜の煮付 いんげんとツナの炒め物☆ 漬物 味噌汁
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳	赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁	デミハンバーグ アップルポテト 食パン 牛乳	和風ロールキャベツ 茄子の煮浸し 味噌汁	ブレンオムレツ スパサラダ クリームエスカルゴ 牛乳	厚揚げの生姜煮 ほうれん草のソテー 味噌汁	タラの洋風煮 えんどうのソテー ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳
昼食	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) 里芋の含め煮 ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁	鶏入り筑前煮☆ 高野の和風▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 漬物 味噌汁	シーフードカレー●☆ マロニエのソテー ほうれん草のお浸し●☆ 漬物	きつねうどん 金平ごぼう☆ えんどうの炒め物☆ 漬物	どんかつデミソース☆ 大豆煮☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) さつまいもの甘煮 いんげんとツナの炒め物☆ 漬物 味噌汁	豆腐ハンバーグごまだれソース▲☆ ヒジキ煮▲●☆ 小松菜のソテー▲●☆ 味噌汁
夕食	はんぺんチーズサンド☆ 付け合せ(ポイルキャベツ) 大豆煮☆ 小松菜のごま和え☆ 味噌汁	かに玉あんかけ☆ 貝柱の香味炒め 枝豆のふんわり天▲●☆ 中華スープ	豚とキャベツのみそ炒め☆ 南瓜の煮物☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	鮭の幽庵焼☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付▲☆ からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ じゃが芋の甘辛炒め ピーマンの炒め物☆ 漬物 味噌汁	親子丼☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ 春菊のお浸し☆ 味噌汁	肉じゃが●☆ 茄子の煮浸し ブロッコリーの和え物☆ 漬物 味噌汁
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	グリルチキン かぼちゃのコンソメ煮 シュガーバターコップ 牛乳	デミハンバーグ ヒジキの炒め煮 味噌汁	スクランブルエッグ 小松菜のソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳	和風ロールキャベツ 茄子の煮浸し 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのコンソメ煮 黒糖食パン 牛乳	赤魚の照焼 切干大根の煮付 味噌汁	グリルチキン スパサラダ ヨーグルト クリームエスカルゴ 牛乳
昼食	ロールキャベツトマトソース☆ スパソテー 胡瓜とツナのサラダ☆ コンソメスープ	酢豚☆ 金平ごぼう☆ 枝豆のふんわり天▲●☆ 漬物 中華スープ	ハム入り味噌ラーメン ぎょうざ からし菜の炒め物▲●☆	ヒジキごはん▲●☆ 鶏のはちみつ照焼 付け合せ(ポイルブロッコリー☆) 南瓜と黒豆のサラダ☆ 柿 カブとキノコの豆乳スープ 薬膳の日	カレイの煮付☆ 付け合せ(筍煮) 大根の柚子風味煮 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	ポトフ☆ マロニエソテー いんげんとツナの炒め物☆ 漬物	オムレツマトソース☆ しょうが天の炒め物 春菊のお浸し☆ 味噌汁
夕食	白身魚の野菜あん☆ がんも煮▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	鶏と厚揚げのオイスター煮▲●☆ 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参☆) えんどうの炒め物☆ 味噌汁	鯖の味噌煮☆ 付け合せ(うぐいす豆) 高野の含め煮▲●☆ キャベツの塩昆布炒め 漬物 味噌汁	シーフードクリームシチュー▲●☆ きのこ玉子焼☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆	豚丼☆ さつまいもの甘煮 もやしの塩炒め☆ 漬物 味噌汁	えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) カリフラワーの煮付 小松菜のごま和え☆ 味噌汁	鮭の幽庵焼☆ 付け合せ(しめじ) 大豆煮☆ ピーマンのおかか炒め☆ 漬物 味噌汁
	26	27	28	29	30		
朝食	タラの洋風煮 かぼちゃの炒め物 レーズンドッグ 牛乳	和風ロールキャベツ ヒジキの炒め煮 味噌汁	ブレンオムレツ ポテトサラダ シュガーバターコップ 牛乳	厚揚げの生姜煮 ブロッコリーの炒め物 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳	▲カルシウム▲ 効能・・・骨や歯の材料となる 筋肉を動かす イライラやストレスを静める 多く含む食材 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花・ 切干大根・ひじき・豆腐 など) ☆ビタミンB群☆ 効能・・・糖質をエネルギーに 変換する(B1) 記憶力が向上(B6・B12) タンパク質の合成に関わる (B12) 多く含む食材 (豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野菜・ 魚・卵・乳製品、そば など)	
昼食	メンチカツ● 付け合せ(ポイルキャベツ) じゃが芋の甘辛炒め えんどうの炒め物☆ 味噌汁	けんちんそば☆ ちくわの磯辺焼き 菜の花の和え物▲●☆ 漬物	鯖の照焼☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲●☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁	照焼ハンバーグ●☆ 付け合せ(スナップエンドウ)☆ 里芋の含め煮 切干大根の煮付▲☆ 漬物 味噌汁	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁		
夕食	豆腐のあんかけ▲☆ 茄子の煮浸し からし菜の炒め物▲●☆ 味噌汁	すき焼風煮▲●☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの炒め物☆ 味噌汁	チキンカレー☆ クリームコロッケ☆ 胡瓜の和え物 漬物	中華丼●☆ ぎょうざ ヒジキ煮▲●☆ 中華スープ	豚の生姜焼き☆ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付 漬物 味噌汁		
	370kcal 食塩 3.9g	300kcal 食塩 3.7g	342kcal 食塩 3.1g	200kcal 食塩 3.8g	292kcal 食塩 3.7g		

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。