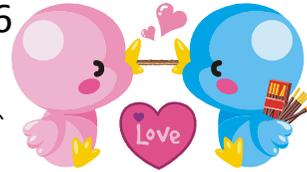


# 平成24年11月 ゆめランチ お献立

TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036

携帯:090-1367-6287(梶川)

※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください



<p>1 ごはん、肉じゃが、塩サバ、ほうれん草の生姜浸し、茹で卵、ミニトマト、人参金平、果物 590kcal 2.4g</p>				<p>2 ごはん、豚の胡麻ソース焼き、野菜のソテー、おから炒め、高野豆腐の千草焼き、紅白なます、茄子の胡麻和え 593kcal 2.7g</p>		<p>3 <b>文化の日</b> あずきご飯、鮭のマヨネーズ焼き、大根と厚揚げの味噌煮、じゃがいもカレー煮、出巻き卵、きゅうり酢物 589kcal 2.5g</p>							
<p>4 ごはん、海老と野菜の天ぷら、ヒジキ大豆、ごぼうの親子煮、きゅうりとこんにゃくの酢味噌和え、果物 599kcal 2.3g</p>		<p>5 ごはん、焼き肉、ほうれん草胡麻和え、カリフラワークリーム煮、出巻き卵、春雨とモヤシのナムル 598kcal 2.5g</p>		<p>6 ごはん、おでん、冬瓜の酢物、茄子味噌炒め、白菜の漬物、白花豆煮 598kcal 2.2g</p>		<p>7 ごはん、烏南蛮、南瓜グラッセ、白菜と厚揚げ煮びたし、出巻き卵、大根のサラダ、果物 594kcal 2.6g</p>		<p>8 ごはん、鯖の味噌煮、付け合わせ、白菜の胡麻和え、菓ごもり卵、きゅうりもみ、デザート 598kcal 2.2g</p>		<p>9 ごはん、海老チリソース、ゼンマイ煮物、大根煮物、白菜の胡麻酢和え、うずら豆煮 595kcal 2.6g</p>		<p>10 ごはん、魚の照り煮、茄子の利休煮、金平ごぼう、里芋と厚揚げの味噌煮、出巻き卵、二色酢物 580kcal 2.0g</p>	
<p>11 ごはん、エビフライとクリームコロッケ、茹で野菜、南瓜煮、高野豆腐と椎茸の卵とじ、白菜胡麻和え、果物 597kcal 2.3g</p>		<p>12 ごはん、魚煮付け、キャベツのおかか煮、春雨の明太子和え、一口がんもの炊合わせ、出巻き卵、きゅうりとリンゴの酢物 561kcal 2.6g</p>		<p>13 ごはん、鮭の塩焼き、マカロニソテー、ヒジキ煮、牛肉すき焼き風、もやしの胡麻味噌和え、大学芋 598kcal 2.5g</p>		<p>14 ごはん、茄子と豚肉の味噌いため、おから炒め、焼きじゃも、ほうれん草のお浸し、大根かき和え、果物 587kcal 2.7g</p>		<p>15 ごはん、鮭の南蛮漬け、鶏肉と里芋の生姜煮、おぬっぺ、白菜とわかめの酢物、ほうれん草おかか和え、果物 589kcal 2.4g</p>		<p>16 ごはん、白菜と肉団子の蒸し煮、大根金平、南瓜サラダ、茹で卵、キャベツの生姜酢和え、デザート 596kcal 2.3g</p>		<p>17 ごはん、ささみの南蛮野菜添え、ハム入り春雨の酢物、大根と揚げの味噌煮、ヒジキ煮、果物 580kcal 2.2g</p>	
<p>18 ごはん、魚煮付け、蓮根のきんぴら、青菜と豆腐のうすくず煮、胡麻豆腐ペロリン、蕪の柚子酢和え 598kcal 2.4g</p>		<p>19 ごはん、豚肉の生姜焼き野菜添え、金平ごぼう、大根田楽、出巻き卵、もやしの胡麻酢和え、果物 589kcal 2.4g</p>		<p>20 ごはん、さんまの塩焼き、白菜の胡麻和え、ほうれん草の白和え、卵の煮付け、きゅうりの梅酢の物、さつま芋のきんとん、果物 597kcal 2.4g</p>		<p>21 ごはん、豆腐ハンバーグ、茄子ソテー、人参金平、じゃが芋のクリーム焼き、もやしの胡麻酢和え、ほうれん草のおかか煮 590kcal 2.7g</p>		<p>22 ごはん、白身魚のフライ、キャベツ添え、椎茸の白和え、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢物、金時豆煮 599kcal 2.3g</p>		<p>23 <b>勤労感謝の日</b> あずきご飯、塩サバ、ほうれん草胡麻和え、ヒジキ煮、蕪と揚げ豆腐の煮物、出巻き卵、大根のかきあえ、果物 589kcal 2.8g</p>		<p>24 ごはん、ハンバーグ、付け合せ、ほうれん草のソテー、チャンプル、トマトのマリネ、胡麻豆腐ペロリン 598kcal 2.1g</p>	
<p>25 ごはん、烏南蛮スパゲッティ添え、蒸し茄子のおかか和え、ポテトサラダ、金平ごぼう、茹で卵、もやしの中華和え、果物 599kcal 2.9g</p>		<p>26 ごはん、魚煮付け、蓮根金平、南瓜煮物、青梗菜とウインナーのソテー、出巻き卵、ヒジキの酢物 584kcal 2.6g</p>		<p>27 ごはん、牛肉すき焼き風煮、大根のかきあえ、竹輪の磯辺揚げ、ほうれん草の胡麻和え、デザート 599kcal 2.6g</p>		<p>28 ごはん、蒸魚きのこあんかけ、冬瓜の海老あんかけ、茄子の味噌炒め、出巻き卵、白菜胡麻和え、さつま芋 591kcal 2.9g</p>		<p>29 ごはん、キスと野菜の天ぷら、焼椎茸のおろし和え、蕪のクリーム煮、金平ごぼう、もやしとほうれん草胡麻酢和え 595kcal 2.4g</p>		<p>30 ごはん、さんまの塩焼き、こんにゃくのピリ辛煮、一口がんも煮、じゃが芋のカレー煮、出巻き卵、大根なます 590kcal 2.7g</p>		<p>11月22日は、「いい夫婦」の日です</p>	