

2023年11月こんだて表

添付ソース

・天つゆ・オリジナルソース・マヨしょうゆ

*印の付いたメニューには、上記のいずれかの添付ソースがつきます。詳しくは、店舗スタッフかお届けスタッフにご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
<p>30 赤口</p> <p>野菜たっぷり 120g以上(きのこ・海藻含む。いも類は含まない)</p> <p>食塩相当量3.0g以下</p> <p>上記マークがついている献立のお弁当は、大阪府が定めるヘルシーメニュー(プレV.O.S.)です。</p>	<p>31 先勝</p> <p>*</p>	<p>1 締切日 友引</p> <p>牛すき煮と *タラの天ぷら</p> <p>塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん</p> <p>塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物</p>	<p>2 先負</p> <p>野菜炒めと *チキンかつ</p> <p>塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜</p>	<p>3 文化の日 仏滅</p> <p>文化の日</p>	<p>4 大安</p>	<p>5 赤口</p>
<p>6 先勝</p> <p>鶏の旨煮と しょうが焼</p> <p>塩分4.4g [677kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん</p> <p>塩分5.2g [493kcal] ・紅鮭塩焼き ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物</p>	<p>7 友引</p> <p>ハンバーグと *コロッケ</p> <p>塩分3.1g [777kcal] ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>塩分4.0g [606kcal] ・とり天黒酢 ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ・高菜</p>	<p>8 締切日 先負</p> <p>さばの煮付けと 豚バラなす炒め</p> <p>塩分4.9g [766kcal] ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え ・ごはん</p> <p>塩分5.4g [551kcal] ・ブロッコリーとベーコンのタルタル和え ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え・漬物</p>	<p>9 仏滅</p> <p>鶏すき煮と タラの黒酢あんかけ</p> <p>塩分4.5g [684kcal] ・パプリカの昆布和え ・舞茸ベーコン ・ごはん</p> <p>塩分4.6g [518kcal] ・ジャーマンポテト ・パプリカの昆布和え ・舞茸ベーコン・高菜</p>	<p>10 大安</p> <p>豚肉のキャベツ炒めと *秋野菜の天ぷら</p> <p>塩分2.1g [695kcal] ・根菜サラダ ・いんげんごま和え ・ごはん</p> <p>塩分2.7g [523kcal] ・唐揚げ ・根菜サラダ ・いんげんごま和え・漬物</p>	<p>11 赤口</p>	<p>12 先勝</p>
<p>13 仏滅</p> <p>豚バラ大根と *タラフライ</p> <p>塩分3.9g [668kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん</p> <p>塩分4.6g [504kcal] ・たまご焼・ウインナー ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物</p>	<p>14 大安</p> <p>とり天黒酢あんかけと ベーコンたまご炒め</p> <p>塩分3.2g [745kcal] ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え ・ごはん</p> <p>塩分3.9g [683kcal] ・牛焼肉 ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え・高菜</p>	<p>15 締切日 赤口</p> <p>牛すき煮と *タラの天ぷら</p> <p>塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん</p> <p>塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物</p>	<p>16 先勝</p> <p>野菜炒めと *チキンかつ</p> <p>塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜</p>	<p>17 友引</p> <p>豚バラごぼう炒めと 焼さば</p> <p>塩分4.3g [750kcal] ・白菜の煮浸し ・いんげんごま和え ・ごはん</p> <p>塩分5.0g [597kcal] ・スパゲティサラダ ・白菜の煮浸し ・いんげんごま和え・漬物</p>	<p>18 先負</p>	<p>19 仏滅</p>
<p>20 大安</p> <p>鶏の旨煮と しょうが焼</p> <p>塩分4.4g [677kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん</p> <p>塩分5.2g [493kcal] ・紅鮭塩焼き ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物</p>	<p>21 赤口</p> <p>ハンバーグと *コロッケ</p> <p>塩分3.1g [777kcal] ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>塩分4.0g [606kcal] ・とり天黒酢 ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ・高菜</p>	<p>22 締切日 先勝</p> <p>さばの煮付けと 豚バラなす炒め</p> <p>塩分4.9g [766kcal] ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え ・ごはん</p> <p>塩分5.4g [551kcal] ・ブロッコリーとベーコンのタルタル和え ・白菜の煮浸し ・ピーマンのおかか和え・漬物</p>	<p>23 勤労感謝の日 友引</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24 先負</p> <p>豚肉のキャベツ炒めと *秋野菜の天ぷら</p> <p>塩分2.1g [695kcal] ・根菜サラダ ・いんげんごま和え ・ごはん</p> <p>塩分2.7g [523kcal] ・唐揚げ ・根菜サラダ ・いんげんごま和え・漬物</p>	<p>25 仏滅</p>	<p>26 大安</p>
<p>27 赤口</p> <p>豚バラ大根と *タラフライ</p> <p>塩分3.9g [668kcal] ・キャベツごま和え ・椎茸昆布 ・ごはん</p> <p>塩分4.6g [504kcal] ・たまご焼・ウインナー ・キャベツごま和え ・椎茸昆布・漬物</p>	<p>28 先勝</p> <p>とり天黒酢あんかけと ベーコンたまご炒め</p> <p>塩分3.2g [745kcal] ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え ・ごはん</p> <p>塩分3.9g [683kcal] ・牛焼肉 ・きんぴらごぼう ・ピーマンのおかか和え・高菜</p>	<p>29 締切日 友引</p> <p>牛すき煮と *タラの天ぷら</p> <p>塩分3.3g [719kcal] ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え ・ごはん</p> <p>塩分4.1g [627kcal] ・ミニハンバーグ ・根菜サラダ ・パプリカの昆布和え・漬物</p>	<p>30 先負</p> <p>野菜炒めと *チキンかつ</p> <p>塩分3.7g [742kcal] ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ ・ごはん</p> <p>塩分4.7g [505kcal] ・煮物 ・舞茸ベーコン ・ポテトサラダ・高菜</p>	<p>1 仏滅</p> <p>*</p>	<p>2 大安</p>	<p>3 赤口</p>