






11月のお献立



	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねハンバーグ 切り干し大根白和え たいみそ 454kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 菜種和え 477kcal	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ キャベツコンソメ煮 517kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・大根) ハンペン煮 卵の花 たまごふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬け 465kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 464kcal	ミニピーナッツパン ミニクロワッサン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 カリフラワーソテー 479kcal
昼	うめ菜飯 みそ汁(えのき) 卵とえびの塩炒め 五目煮 バナナ  567kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・大根) 黒むつの漬け焼 ふき煮 白菜の生姜和え 491kcal	しょう油ラーメン 焼売 黄桃缶  441kcal	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の煮付け 野菜炒め 杏仁豆腐  521kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) 魚(バンガシウス) の照り焼き 大根と春雨煮 南瓜サラダ  504kcal	キーマカレー コンソメスープ (しろ菜) きのこマリネ バナナ  587kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 鯖のオープン焼 アスパラソテー オレンジ  578kcal
おやつ	フルーチェ 63kcal	プチあんまん 114kcal	黒糖蒸しパン 99kcal	バームクーヘン 490kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・ベーコン) 鮭のパン粉焼 ほうれん草ソテー タラモサラダ  564kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 肉野菜炒め レンコンサラダ 桜漬け  565kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐・青ネギ) 魚のみそ焼き 金平大根 モロヘイヤの ポン酢しょうゆ和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) 生揚げの牡蠣油炒め なすのおろし煮 ほうれん草おひたし 106kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ササゲソテー みかん缶 479kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚げ) メバルのゴマ焼 筑前煮 青かつば漬 486kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 ブロッコリー土佐和え  543kcal

5 昼のうめ菜飯は梅干しと大根菜のご飯です。

