







11月のお献立



	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐の中華あんかけ ジャが芋そぼろ煮 のりの佃煮 446kcal	ご飯 みそ汁(里芋) ウィナー野菜炒め 大根のあんかけ かつおふりかけ 428kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 炒り豆腐 大根煮 たいみそ  504kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン チャウダー 根菜サラダ 黄桃缶 518kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 目玉オムレツ ジャが芋そぼろ煮 ゆずみそ 438kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 信田煮 ほうれん草の おかか和え 鮭ふりかけ 440kcal	ミニクリームパン ミニクロワッサン 牛乳(温) 鶏団子のクリーム煮 ブロッコリー炒め 482kcal
昼	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコンピリ辛煮 キャベツ磯香和え  538kcal	赤飯 みそ汁(えのき) 豆腐ハンバーグ なす炒め 黄桃缶  583kcal	ご飯 すまし汁 (ネギ・わかめ) えびカツ がんもとさつま芋煮 青菜となめ茸和え 560kcal	ご飯 みそ汁 (大根・葉大根) 鱈のおろし煮 焼き餃子 もやしのナムル  529kcal	カレーうどん ポテトサラダ フルーツポンチ  594kcal	ご飯 かき玉汁 鯖の塩焼き 里芋煮 白菜漬  567kcal	えびピラフ コンソメスープ (しいたけ・えのき) メンチカツ キャベツサラダ  512kcal
おやつ	青りんごゼリー 62kcal	きなこパンケーキ 62kcal	原宿ドッグ 83kcal	蒸しパン 99kcal	もみじまんじゅう 103kcal	ミニたい焼き 93kcal	コーヒーゼリー 61kcal
夕	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) ホキのマヨ焼き 南瓜煮 山菜おろし  511kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・花麩) 蒸し魚のネギソース 錦糸しゅうまい ポテトサラダ  582kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 鱈の南蛮漬 カリフラワー炒め キウイ 491kcal	ご飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の しょう油麴焼き なす炒め キャベツの ポン酢和え 482kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 太刀魚の山椒焼 レンコン炒め煮 青菜のゴマ和え 562kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豆腐チャンプル ふきと刻み昆布煮 オレンジ 481kcal	ご飯 中華スープ (もやし・ザーサイ) 豆腐の旨煮 カリフラワー塩炒め 青菜の酢みそ和え 461kcal

