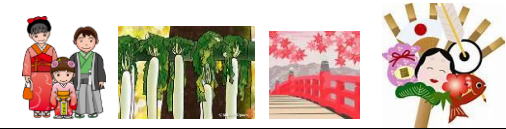


11月のお献立



	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉となす煮 小松菜のお浸し たらこふりかけ 477kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 豆乳まる揚げ煮 切り干し大根和え ゆずみそ 440kcal	ミニクロワッサン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(温) ロールキャベツ パプリカソテー 411kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布と大豆煮 たいみそ 452kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉と白菜炒め煮 卵の花 のりの佃煮 403kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) オムレツ 野菜のスープ煮 539kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 ブロッコリーソテー 鮭ふりかけ 444kcal
昼	ご飯 中華スープ (えのき・インゲン) 五目卵焼き ふきと刻み昆布煮 きゅうりのゴマ酢和え 533kcal	ご飯 みそ汁 (しいたけ・ネギ) 鯰の塩焼き 冬瓜のとろみ煮 サニーレタスサラダ 466kcal	【今月のお刺身】 ★海鮮ちらし丼 (まぐろ・サーモン・とびっこ) みそ汁 (豆腐・みつば) なすの田楽 436kcal	五目うどん キャベツの梅風味 大学芋 571kcal	ご飯 すまし汁(しろ菜) 鯖のみそ煮 切り干し大根の カレー炒め オレンジ 564kcal	ご飯 すまし汁 (貝割菜・人参) 【郷土料理】 ★鯰のさんが焼き 里芋のゴマ和え チンゲン菜の おかか利 542kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏肉のオープン焼 白菜の旨煮 なめこおろし 512kcal
おやつ	コーヒーゼリー 61kcal	柚子カップケーキ 100kcal	りんごケーキ 111kcal	やわらかおかき(のり塩) 61kcal	アセロラゼリー 68kcal	ココアワッフル 83kcal	プリン 60kcal
夕	ご飯 みそ汁(里芋) プルコギ風炒め 根菜サラダ チンゲン菜磯香和え 538kcal	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草・コーン) 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーソテー 黄桃缶 534kcal	ご飯 中華スープ (もやし・えのき) 豆腐の旨煮 もやしのナムル うずら豆甘煮 480kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・ネギ) メバルのみそ焼き 南瓜煮 インゲンの辛子和え 471kcal	ご飯 みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) 肉じゃが チンゲン菜えび炒め 赤かつぱ漬 472kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつば) 豚肉と野菜の 吉野煮 生揚げ煮 小松菜のお浸し 497kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青ネギ) スケソウタラの あんかけ 玉ネギみそ炒め オクラのおかか和え 466kcal

今月～来年3月迄は月に1回お刺身やお寿司などの生の海鮮献立を入れていきます。12日は海鮮ちらし丼です。

