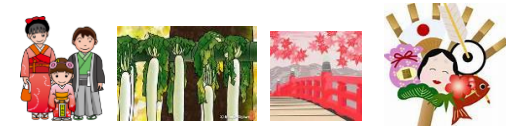


# 11月のお献立



	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻チキン煮 キャベツゆかり和え 卵ふりかけ  4 3 2 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 生揚げ煮 納豆 桜大根漬  4 1 6 kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 厚焼き卵 白菜の中華煮 ゆずみそ  3 9 7 kcal	食パン ブルーベリーサンド 牛乳(温) 鶏肉とキャベツ煮 おからサラダ  6 1 8 kcal	ご飯 みそ汁 (大根・油揚) 豆腐のあんかけ 菜種和え のりの佃煮  4 1 1 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) えびしんじょう煮 もやしおかか和え かつおふりかけ  3 6 3 kcal	ミニあんパン ロールパン 牛乳(温) 豆野菜のトマト煮 野菜とピーマン炒め  4 3 7 kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (玉ネギ・しろ菜) ミートローフ 花野菜クリーム煮 黄桃缶  5 5 8 kcal	ご飯 中華スープ (わかめ・コーン) 酢鶏 大根ゆずみそかけ もやしサラダ  5 4 8 kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 白身魚のフライ 山菜とさつま揚げ炒め モロヘイヤと トマト和え  5 1 0 kcal	赤飯 すまし汁 (畑菜・大根) かれののみりん焼 なすの煮びたし レタスサラダ  5 1 3 kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・葉大根) 牛肉とゴボウの しぐれ煮 南瓜サラダ めかぶ和え  5 4 0 kcal	ご飯 コンソメスープ (カニかま・パセリ) ミートボールの クリーム煮 小松菜ソテー カリフラワーマリネ  5 7 0 kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) 鰯の西京焼 レンコン和え 白菜のお浸し  4 7 5 kcal
おやつ	スイスバウム 7 0 kcal	ドーナツ 7 3 kcal	栗のムース 9 2 kcal	いちごババロア 7 6 kcal	たい焼き 9 3 kcal	ヨーグルトケーキ 6 2 kcal	あんパイ 1 2 3 kcal
夕	ご飯 みそ汁 (しいたけ・葉大根) 鶏肉の照り焼き 小松菜とちくわの 黒ゴマ炒め 野菜大豆煮  5 4 7 kcal	ご飯 すまし汁(えのき) 豆腐のチャンプル ジャが芋のみそ煮 インゲンの ゴマドレッシング  5 3 5 kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・チンゲン菜) ホキの粕漬焼き 切り干し大根煮 つぼ漬け  4 5 6 kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) 豚肉のタレ炒め 大根の旨煮 小松菜の辛子和え  5 1 7 kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 生揚げと チンゲン菜炒め さつま芋甘煮 もやし和え  4 7 6 kcal	ご飯 みそ汁 (白菜・油揚) 豚肉の生姜炒め 海藻サラダ りんご缶  5 3 0 kcal	ご飯 コンソメ (玉ネギ・パセリ) 鶏肉ゆず胡椒焼 里芋そぼろ煮 昆布豆煮  5 2 3 kcal

18日の酢鶏は酢豚の鶏肉版です、20日は赤飯です。

