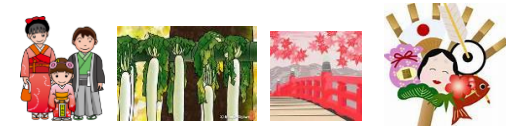


# 11月のお献立



	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(白菜) 信田煮 金平ゴボウ 卵ふりかけ  455kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草)  インゲン和え たらこふりかけ  393kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(温) 黒酢肉団子 きのこ炒め  418kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 野菜角揚げ煮 ひじき煮 ゆずみそ  456kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン 牛乳(温) えびのチャウダー ゴボウサラダ  594kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 豚肉根菜煮 白菜の磯香和え かつおふりかけ  436kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) つみれ煮 じゃが芋金平 のりの佃煮  473kcal
昼	ご飯 みそ汁 (小松菜・豆腐) 鱈フライ チャプチェ わかめのゴマ酢和え  506kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (チンゲン菜) 大豆とさつま芋 のサラダ  627kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 千草焼 マーボーなす なめこおろし  568kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・わかめ) ホイコーロー 白菜のとろみ煮 ポテトサラダ  587kcal	ご飯 すまし汁 (そうめん・花麩) 鱈の南部焼き ピーフンソテー 春菊のお浸し  515kcal	<b>【手打ちそば実演】</b> ★手打ちそば かき揚げ 高野豆腐煮 青菜の酢みそ和え  575kcal	ご飯 みそ汁 (大根・油揚げ) メバルのパン粉焼 冬瓜のあんかけ ほうれん草の みそマヨ和え  557kcal
おやつ	青りんごゼリー 62kcal	黒糖蒸しケーキ 99kcal	今川焼き 88kcal	カステラ 93kcal	紅茶ケーキ 62kcal	いちごのフルーチェ 47kcal	チョコムース 92kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (じゃが芋・コーン) ポークビーンズ レタスサラダ みかん缶  559kcal	ご飯 みそ汁(冬瓜) 蒸し赤魚のあんかけ ふきと生揚げ煮 マカロニサラダ  502kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・えのき) 白身魚の山椒焼 切り干し大根煮 ブロccoliの おかか和え  462kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・インゲン) ハンバーグ ほうれん草ソテー きのこマリネ  576kcal	ご飯 春雨スープ スペイン風オムレツ 小松菜炒め 人参サラダ  561kcal	ご飯 中華スープ(もやし) 鶏肉のピザ風 チーズ焼 アスパラ炒め 春雨和え  545kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 他人煮 ごぼう炒め煮 もずく酢  534kcal

24日の「チャプチェ」は韓国風春雨炒めです。29午前に手打ちそば実演あり昼食はそのそばをお出しします。

