



11月のお献立



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	黒糖ロール ミニチーズ蒸パン 牛乳(温) スクランブルエッグ ピーマンソテー 535kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) さつま揚げと大根煮 昆布煮 たらこふりかけ 426kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) ハンペン野菜炒め煮 オクラのおかか和え 卵ふりかけ 404kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) サンマの蒲焼缶 インゲンのゴマ和え 梅干し 433kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(温) 黒酢肉団子 ビーフソテー 572kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 和風ポトフ 納豆 つぼ漬 501kcal	ご飯 みそ汁(もやし) ぎせい豆腐 大根のゆかり和え のり佃煮 413kcal
昼	ご飯 中華スープ(畑菜) チンジャオロースー もやしザーサイ炒め キャベツサラダ  492kcal	ご飯 みそ汁(大根・葉大根) お好み焼風卵焼 ひじき煮 きゅうりと カニかまサラダ  556kcal	シーフードピラフ コンソメスープ (小松菜) 鮭のムニエル キャベツソテー トマトサラダ 574kcal	ご飯 中華スープ(しろ菜) 春巻き アスパラ炒め 海藻サラダ  434kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豚しゃぶ風 金平ごぼう 青菜の辛し和え  537kcal	ご飯 すまし汁(えのき・人参) 鯖のみそ煮 切干大根煮 揚なすのおろし和え  609kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (じゃが芋・人参) きのこソテー キャベツサラダ  562kcal
おやつ	桃のゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	プチシュー 27kcal	ミルクプリン 79kcal	ココアワッフル 83kcal	小倉あんパイ 119kcal	プリン 128kcal
夕	ご飯 みそ汁(なめこ) 鱈の南蛮漬 小松菜の煮びたし りんご缶 566kcal	ご飯 すまし汁(花麩) 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 しば漬 473kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 銀ヒラスの照り焼 ふき煮 みかん缶  541kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 親子煮 じゃがいも煮 モロヘイヤ和え 557kcal	ご飯 すまし汁(手まり麩) ホキの野菜あんかけ もやし和え 黄桃缶  387kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 吉野煮 しらたき炒り煮 洋梨缶 461kcal	ご飯 中華スープ(豆腐) えびと卵ときくらげの 中華炒め ブロッコリーソテー パイン缶 538kcal

7日は立冬です。