











11月のお献立



	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(オクラ) ウインナー野菜炒め ひじきレンコン金平 かつおふりかけ 456kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 信田煮 白菜の磯香和え たいみそ 382kcal	食パンメープル シロップサンド 牛乳(温) ミートボール煮 青菜サラダ 491kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 五目卵焼き 梅おかか和え たらこふりかけ 444kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻き煮 小松菜和え 卵ふりかけ 444kcal	チョコブレッド ミニクリームパン 牛乳(温) ロールキャベツ もやし和え 367kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) つみれと野菜煮 納豆 ゴマ高菜漬け 460kcal
昼	ご飯 みそ汁(庄内麩) 鶏肉の唐揚げ 南瓜のあんかけ 海藻サラダ  643kcal	ご飯 中華スープ (ベーコン・ネギ) 鱈の磯辺焼き マーボー春雨 杏仁デザート  489kcal	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豚肉のキムチ炒め ズッキーニ炒め キャベツサラダ  493kcal	★栗ご飯 みそ汁(里芋) ほっけ塩麴焼き きゅうりと わかめの酢の物 ヨーグルトムース いちごソースかけ  486kcal	カレーうどん 白滝炒め 大根サラダ  453kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) カレイのみそマヨ焼 里芋そぼろ煮 ほうれん草の おかか和え  521kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鶏肉の梅しそ焼 焼き豆腐のあんかけ きゅうりの塩昆布和え 515kcal
おやつ	抹茶水ようかん 68kcal	バナナカステラ 121kcal	ミックスベリーフルーチェ 42kcal	プチケーキ 81kcal	オレンジゼリー 61kcal	黒ゴマプリン 81kcal	コーヒーゼリー 61kcal
夕	ご飯 みそ汁(なめこ) 赤魚の煮付け 里芋煮 金時豆甘煮  503kcal	ご飯 みそ汁(大根) 肉と根菜煮 小松菜わさび和え みかん缶 508kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 麩チャンプルー 大根のあんかけ もずく酢 469kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩・大根) 豆腐ハンバーグ ジャガイモ煮 春菊お浸し 562kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 鱈の西京焼き マカロニクリーム煮 洋梨缶 583kcal	ご飯 中華スープ(えのき) 豚肉となす煮 ブロッコリーサラダ パイン缶  580kcal	ご飯 すまし汁(ハンペン) 厚揚げのみそ炒め さつまいもサラダ 野菜炒め 638kcal

11日は栗ご飯です。