



# 11月のお献立



	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(大根) 鶏肉と野菜煮 小松菜ナムル たいみそ  393kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) ウインナー野菜炒め カリフラワーサラダ  583kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) <b>豆乳まる揚煮</b> 白菜のお浸し ゆずみそ  433kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) <b>レンコン煮</b> おからサラダ のりの佃煮  459kcal	レーズンロール ミニチョコパン 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 <b>チンゲン菜ソテー</b>  596kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 生揚げ煮 ツナサラダ たらこふりかけ  515kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 焼き麩と豆腐煮 じゃが芋金平 鮭ふりかけ  447kcal
昼	ご飯 すまし汁(しめじ) 豚肉の香味炒め 金平ごぼう オクラサラダ  438kcal	ご飯 中華スープ (しいたけ・ネギ) 酢鶏 アスパラサラダ フルーツヨーグルト   515kcal	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ぜんまい煮 マカロニサラダ   637kcal	★赤飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉の塩麴焼き なす炒め アスパラサラダ   607kcal	ご飯 みそ汁(里芋) コロッケ 切り干し大根煮 <b>きゅうりレタスサラダ</b>   588kcal	【郷土料理】 ★長崎ちゃんぽん 春巻き ほうれん草お浸し 棒々鶏サラダ   483kcal	ご飯 みそ汁(大根・葉大根) カレイの煮付け ひじき煮 <b>ポテトサラダ</b>  519kcal
おやつ	レアチーズケーキ 101kcal	どら焼き 112kcal	マンゴーゼリー 47kcal	バームクーヘン 106kcal	アセロラゼリー 68kcal	チョコ焼ドーナッツ 73kcal	ヨーグルト味フルーチェ kcal
夕	ご飯 中華スープ (玉ネギ) 焼き餃子 もやし中華和え 黄桃缶  547kcal	ご飯 <b>みそ汁(しろ菜)</b> 白身魚のネギソース チャプチェ 磯香和え  431kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉野菜煮 <b>じゃが芋煮</b> 白花豆甘煮   508kcal	ご飯 コンソメスープ <b>(キャベツ)</b> <b>豚肉と野菜の</b> 生姜しょう油炒め インゲンソテー みかん缶   458kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ホキのチーズ焼 エリンギソテー 昆布豆煮   486kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 千草焼き つきこんと青菜の 酢みそ和え 桜大根漬け  475kcal	ご飯 コンソメスープ <b>(人参・コーン)</b> メバルのパン粉焼 <b>ほうれん草ソテー</b> 赤かつぱ漬  520kcal

今月の赤飯は18日に入っています。20日は長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぽん」です。