



11月のお献立



	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐) ひき肉と春雨の中華煮 アスパラソテー たらこふりかけ 456kcal	食パンブルーベリージャムサンド 牛乳(温) 肉団子のクリーム煮 もやし和え 580kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) ロールキャベツ ブロッコリー炒め ゆずみそ 389kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) ベーコンと豆のトマト煮 金平ごぼう のりの佃煮 450kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわり寄せ煮 白菜の中華風 かつおふりかけ 405kcal	バターロール ミニあんパン 牛乳(温) チャウダー きのご炒め 445kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 厚焼き玉子 昆布と大豆煮 たらこふりかけ 407kcal
昼	ご飯 中華スープ(オクラ) ジャーチャンドウフ 家常豆腐 きのご炒め ゼリー入り フルーツカクテル 507kcal	ご飯 みそ汁(油揚・貝割菜) ますのバター しょう油焼 南瓜煮 オクラのポン酢和え 485kcal	【リクエスト食】 ★ネギとろ井 けんちん汁 レンコン炒め煮 506kcal	みそラーメン 錦糸しゅうまい 大根サラダ マンゴー 594kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) かに玉 ピーマンたらこ炒め とろろ芋 440kcal	ご飯 コンソメスープ(マカロニ) 甘辛玉ネギだれのハンバーグ もやしのソテー キャベツサラダ 571kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メバルのみそ焼 ぜんまい煮 人参しりしり 474kcal
おやつ	小倉あんパイ 119kcal	プチケーキ 79kcal	たい焼き 93kcal	りんごケーキ 111kcal	いちごババロア 91kcal	蒸しパン 98kcal	ココアワッフル 83kcal
夕	ご飯 中華スープ(もやし) 鶏肉の照り焼 なすのそぼろ煮 春菊和え 531kcal	ご飯 すまし汁(紅かまぼこ・青ネギ) 松風焼き ひじき煮 大根のゆず風味漬 517kcal	ご飯 コンソメスープ(冬瓜) 肉と春雨の中華煮 なすのみそ炒め じゃが芋のマスタード和え 526kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のオープン焼 エリンギのソテー 青かつば漬 536kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉の香味炒め 冬瓜煮 洋梨缶 447kcal	ご飯 みそ汁(大根) 銀ヒラスの照り焼 厚揚げ煮 りんご缶 495kcal	ご飯 すまし汁(庄内麩・葉大根) 肉野菜中華炒め チンゲン菜のナムル つぼ漬け 436kcal

24日は今月のリクエスト食の「ネギとろ井」です。