



11月のお献立



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(里芋) 信田煮 青菜しらす和え かつおふりかけ 436kcal	バターロール ミニピーナッツパン 牛乳(温) ツナ野菜コンソメ煮 南瓜サラダ 436kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 厚揚げ煮 なめこおろし たらこふりかけ 443kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) けんちん煮 ほうれん草お浸し ゆずみそ 427kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) さつま揚げじゃが芋煮 白和え 鮭ふりかけ 467kcal	ご飯 みそ汁(里芋) えびとキャベツ炒め 納豆 のりの佃煮 400kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) カニかま入卵焼き 切り干し大根煮 桜大根漬 419kcal
昼	ご飯 みそ汁(なめこ) 肉野菜炒め ふき煮 桜大根漬け 500kcal	みそラーメン ニラ玉 ササミときゅうり和え 621kcal	二色丼 みそ汁(白菜) 野菜の塩昆布和え 563kcal	ご飯 中華スープ (ほうれん草) 牛肉ときのこ の牡蠣油炒め 春巻き もやし和え 551kcal	ご飯 みそ汁(白菜・豆苗) 赤魚の塩麴焼 筑前煮 きゅうりの酢の物 469kcal	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 豚肉のうまたれ焼き ポテト金平 アスパラサラダ 550kcal	ご飯 みそ汁(絹さや・かぶ) ぶりの照り焼き 里芋そぼろ煮 春菊お浸し 558kcal
おやつ	プチケーキ 80kcal	りんごケーキ 111kcal	豆乳ドーナッツ 73kcal	人形焼き 79kcal	いちごババロア 71kcal	ムースシュー 75kcal	オレンジゼリー 61kcal
夕	ご飯 みそ汁(水菜) 銀ヒラスの照り焼 レンコンみそ炒め 洋梨缶 468kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) 豆腐と春雨の中華煮 金平ゴボウ ブロッコリーサラダ 522kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 豚肉チンゲン菜炒め 切り干し大根煮 インゲンお浸し 510kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・青ネギ) シイラの菜種焼 里芋のみそかけ しその実漬 504kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鶏肉のみそ焼き レンコン煮 オクラおかか和え 500kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) 揚げ出し豆腐 ちくわと昆布煮 白菜のゆかり和え 521kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉と野菜の 生姜炒め さつま芋ときのこ煮 海藻サラダ 571kcal

7日は立冬です、冬になりました。11日の豚肉のうまたれ焼きのタレは塩味です。

