



11月のお献立



	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわりすり身の 野菜あんかけ 切干大根煮 ゆずみそ 499kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) スクランブルエッグ ごぼうサラダ のりの佃煮 440kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐の野菜あんかけ モロヘイヤお浸し たらこふりかけ  412kcal	ご飯 みそ汁(里芋) つくね甘辛たれ かぶの煮びたし かつおふりかけ 467kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) けんちん煮 白菜磯香和え 卵ふりかけ  384kcal	食パンブルーベリー ソースサンド 牛乳(温) やわらかチキン照り煮 ブロッコリーサラダ 459kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) サンマ蒲焼 じゃが芋煮 鮭ふりかけ 498kcal
昼	ご飯 みそ汁(なめこ) 蒸し赤魚のあんかけ 里芋ゆずみそ煮 おくらのポン酢和え 473kcal	ご飯 中華スープ(もやし) マーボー豆腐 焼き餃子 ザーサイキャベツ和え  611kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) かに玉 インゲンとハム炒め アスパラサラダ  523kcal	韓国風のり巻 卵スープ なすのピリ辛和え もやしのナムル  519kcal	ご飯 みそ汁 (庄内麩・青ネギ) 鶏肉の唐揚 切干大根煮 長芋和え  622kcal	ほうとう風うどん 山芋短冊揚げ 春菊ゴマ和え  523kcal	牛丼 きのこたっぶり汁 もずく酢  518kcal
おやつ	ヨーグルトフルーチェ 54kcal	桃ゼリー 58kcal	チョコババロア 87kcal	ココアワッフル 83kcal	キャラメルプリン 77kcal	栗ようかん 104kcal	チョコドーナッツ 73kcal
夕	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉の香味焼 小松菜なめ茸和え うずら豆甘煮  533kcal	ご飯 みそ汁(白菜) メバルの照り焼 ひじき煮 きゅうりのマヨ和え 538kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉とピーマン のタレ炒め がんも煮 白菜ゆかり和え 587kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 白身魚のマヨ焼 じゃが芋煮 うぐいす豆甘煮  562kcal	ご飯 すまし汁(オクラ) 鯖の塩焼き 青菜と油揚煮びたし 海藻サラダ  510kcal	ご飯 みそ汁(水菜) 蒸し卵の カニかまあんかけ 里芋炒め煮 パイン缶 531kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 銀ヒラスのゴマ焼 大根梅おかか和え 枝豆そぼろ 486kcal

勤労感謝の日、23昼韓国風のり巻きはキンパ風です。

