








11月のお献立



	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(もやし) ぎせい豆腐あんかけ 大根ゆかり和え のりの佃煮 4 1 4 kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) ウインナーと カリフラワー炒め レンコン金平 おかかふりかけ 4 7 3 kcal	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 5 8 1 kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 五目卵焼き もやし梅おかかか和え たらこふりかけ 4 4 6 kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 信田煮 白菜の磯香和え たいみそ 4 3 0 kcal	ミニクリームパン バターロール 牛乳(温) ロールキャベツ もやしサラダ 3 4 3 kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 湯葉巻煮 小松菜和え 卵ふりかけ 4 4 7 kcal
昼	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (じゃが芋・人参) きのコソテー コールスローサラダ  5 8 3 kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 鶏肉の唐揚げ 南瓜あんかけ 海藻サラダ  6 1 8 kcal	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 金平ゴボウ ほうれん草和え  6 0 5 kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 鶏肉の生姜焼 里芋煮 きゅうりの酢の物 4 9 7 kcal	★韓国風のり巻 卵スープ えびとピーマン炒め ぜんまいまナムル 7 2 2 kcal	ご飯 すまし汁(畑菜) 豚肉とキャベツ のみそ炒め 白滝金平 大根サラダ  4 7 7 kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) カレイみそマヨ焼 じゃが芋煮 ほうれん草の おかか和え  5 2 3 kcal
おやつ	りんごケーキ 1 1 1 kcal	黒ゴマプリン 8 1 kcal	マルシェのお菓子 8 0 kcal	ムースシュー 7 5 kcal	チーズドッグ 1 3 3 kcal	いちごババロア 8 6 kcal	豆乳ドーナツ 7 3 kcal
夕	ご飯 中華スープ(豆腐) えびと卵と きくらげの中華炒め ほうれん草ソテー パイン缶 4 9 4 kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 赤魚の煮付 里芋煮 金時豆甘煮 4 9 6 kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉と根菜煮 小松菜わさび和え みかん缶  5 1 0 kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 豆腐ハンバーグ ちくわピリ辛煮 春菊お浸し 5 4 5 kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉のホワイトソース ふき煮 みかん缶 4 7 0 kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 鯖の西京焼 マカロニクリーム煮 洋梨缶 5 8 0 kcal	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 5 8 1 kcal

今月の変わりご飯は11月の韓国風のり巻きです。