



11月のお献立



	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 (油揚、玉ネギ) つみれ煮 納豆 高菜漬け 504kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚と白菜炒め煮 小松菜のナムル たいみそ 395kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(温) ウインナー野菜炒め カリフラワーサラダ 570kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) がんも煮 キャベツのお浸し ゆずみそ 438kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 豚肉とレンコン煮 おからサラダ のりの佃煮 483kcal	ミニチョコパン レーズンロール 牛乳(温) 肉団子トマト煮 チンゲン菜炒め 412kcal	ご飯 みそ汁(花麩) 生揚そぼろ煮 人参サラダ たらこふりかけ 516kcal
昼	ご飯 すまし汁(ハンペン) 豚肉と 厚揚げみそ炒め 高野豆腐煮 きゅうり塩昆布和え 495kcal	★桜エビと春菊ご飯 沢煮椀 ぶりの照り焼 里芋煮 523kcal	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 542kcal	ご飯 中華スープ (ベーコン・コーン) 鱈の磯辺焼き マーボー春雨 杏仁豆腐 678kcal	赤飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏の塩麹焼き なすの牡蠣油炒め カリフラワーサラダ 616kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 野菜コロッケ 切干大根煮 レタスキゅうりサラダ 557kcal	ちゃんぽん ほうれん草お浸し 棒々鶏サラダ 405kcal
おやつ	誕生会ケーキ 116kcal	今川焼(あんこ) 89kcal	プリン 118kcal	黒蜜きなこミニホットケーキ 55kcal	青りんごゼリー 62kcal	ココアワッフル 83kcal	黒糖蒸しパン 99kcal
夕	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 鶏肉の梅しそ焼 さつま芋サラダ 野菜炒め 593kcal	ご飯 中華スープ (玉ネギ・人参) 焼き餃子 もやし和え 黄桃缶 561kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 魚のネギソースかけ チャプチェ 春菊磯香和え 437kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 鶏肉の照り焼き じゃがいも煮 白花豆甘煮 494kcal	ご飯 コンソメスープ (しろ菜) 豚肉の生姜炒め インゲンソテー みかん缶 478kcal	ご飯 みそ汁(白菜) ホキのチーズ焼 エリンギ炒め 昆布豆佃煮 521kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 千草焼き 青菜といとこんの 酢みそ和え 桜大根漬 476kcal

15昼、桜エビと春菊のご飯、今月の赤飯は18昼に入っています。