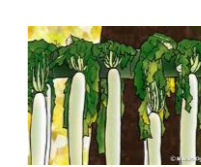




# 11月のお献立



	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(わかめ) 豆腐と焼き麩煮 ジャが芋金平 鮭ふりかけ  445kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) えび団子野菜煮 アスパラ炒め 卵ふりかけ  457kcal	食パンブルーベリー ソースサンド 牛乳(温) 肉団子クリーム煮 もやしゴマサラダ  553kcal	ご飯 みそ汁(畑菜) ロールキャベツ ブロccoli炒め ゆずみそ  411kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 豆とベーコントマト煮 金平ゴボウ のりの佃煮  433kcal	ミニあんパン バターロール 牛乳(温) チャウダー きのこソテー  367kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわり寄せ煮 白菜煮 おかかふりかけ  407kcal
昼	ご飯 みそ汁(大根) カレイの煮付 ひじき煮 タラモサラダ   520kcal	ご飯 みそ汁(オクラ) ジャーチャントウフ 家常豆腐 きのこ炒め ポンチゼリー   507kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) ホキの野菜あんかけ 切り干し大根煮 モロヘイヤお浸し   564kcal	★海鮮丼 けんちん汁 茶碗蒸し 菊花なます   454kcal	みそラーメン 錦糸焼売 大根サラダ オレンジ   581kcal	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   464kcal	ご飯 コンソメスープ (貝型マカロニ) ハンバーグ 玉ネギソース もやしソテー キャベツコーンサラダ  577kcal
おやつ	マンゴーソース杏仁 58kcal	レモンケーキ 111kcal	マスカットゼリー 43kcal	フルーチェゆず風味 48kcal	チョコバウム 97kcal	いちごドーナッツ 73kcal	バナナカステラ 138kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (人参・コーン) メバルのパン粉焼 ほうれん草ソテー 赤かつば漬  571kcal	ご飯 中華スープ(もやし) 鶏肉の照り焼 南瓜煮 春菊和え   524kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・ネギ) 松風焼き ひじき煮 白菜ゆかり和え   580kcal	ご飯 コンソメスープ(冬瓜) 豚肉春雨の 中華風旨煮 なすみそ炒め ジャが芋の マスタード和え  615kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉オープン焼 小松菜ソテー 青かつば漬  506kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 豚肉青菜香味炒め 冬瓜煮 洋梨缶  558kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 鶏肉大根の生姜煮 厚揚げたけのこ煮 つぼ漬  467kcal

24日は海鮮丼(まぐろ・サーモン・ネギトロ)です。