



11月のお献立



	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(しいたけ) 卵焼き 大豆昆布煮 たらこふりかけ 406kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豆腐のあんかけ 納豆 しば漬	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(温) ツナ野菜コンソメ煮 大根サラダ	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 鶏とじゃが芋煮 モロヘイヤお浸し かつおふりかけ	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) ハンペン野菜煮 インゲンちくわ和え たいみそ	食パンブルー ベリーソースサンド 牛乳(温) ロールキャベツ もやしサラダ	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豆腐と麩の煮物 ピーマンツナ炒め たらこふりかけ 441kcal
昼	ご飯 みそ汁(玉ネギ) メバルのみそ焼 ぜんまい煮 人参しりしり  492kcal	シーフードカレー コンソメスープ (じゃが芋) フレンチサラダ バナナ	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 治部煮 里芋煮 ひじきサラダ	ご飯 中華スープ(えのき) ホイコーロー カニ焼売 大根サラダ	ご飯 みそ汁 (わかめ・油揚) 鶏肉の香味焼 白滝炒め煮 オクラおかか和え	ご飯 みそ汁 (しろ菜・人参) ホキのマヨネーズ焼 厚揚げ煮 アスパラサラダ	ご飯 中華スープ (しいたけ・青ネギ) チンジャオロースー 揚げ餃子 春雨和え  618kcal
おやつ	ココアドッグ 115kcal	★手作りアップルパイ 231kcal	抹茶ミニホットケーキ 56kcal	レモンケーキ 111kcal	蒸しパン 98kcal	チョコドーナツツ 73kcal	いちごフルーチェ 56kcal
夕	ご飯 すまし汁(庄内麩) 豚野菜の中華炒め チンゲン菜ナムル 白桃缶	ご飯 みそ汁(花麩) スケソウダラの ゆずみそ焼き ほうれん草の わさび和え 櫻大根漬	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 南瓜サラダ パイン缶	ご飯 みそ汁(南瓜) 鱈の西京焼き ほうれん草ゴマ和え 赤かつば漬	ご飯 中華スープ(小松菜) 焼き餃子 ビーフンソテー 黄桃缶	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豚と野菜の吉野煮 ひじき煮 五目和え	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) クリームシチュー 小松菜炒め ブロッコリー和え
	581kcal	400kcal	563kcal	452kcal	649kcal	483kcal	519kcal

29おやつは手作りアップルパイです。