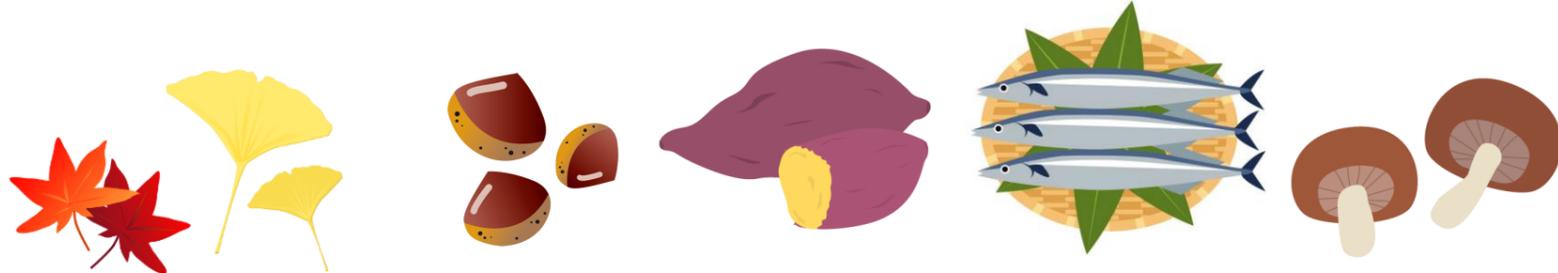


11月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				11月1日	11月2日	11月3日
				赤飯 味噌汁(豆腐・三つ葉) ほっけの塩焼き れんこんの胡麻炒め 黄桃缶 カスタードケーキ 664kcal 食塩2.7g	御飯 味噌汁(揚げ・さや) 油淋鶏(ユーリンチー) しらすと青梗菜のソテー 柿 カスタードケーキ 626kcal 食塩2.6g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・白玉麩) 鶏肉のもろみ焼き 白菜ポン酢 パイン缶 カスタードケーキ 590kcal 食塩2.7g
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
秋野菜カレー コンソメスープ(モロヘイヤ、人参) カリフラワーのサラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト カスタードケーキ 739kcal 食塩3.4g	御飯 清まし汁(野菜つみれ・三つ葉) サバの葱あんかけ 金平ごぼう 洋梨缶 吹雪まんじゅう 671kcal 食塩2.7g	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚肉の生姜焼き 胡瓜の三杯酢 キウイ 吹雪まんじゅう 625kcal 食塩2.6g	御飯 清まし汁(白玉麩・三つ葉) 肉団子の黒酢あん けんちん煮 フルーツミックス 吹雪まんじゅう 619kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(かぶ) メヌケの梅しそ焼き いんげんの胡麻和え 白桃缶 ココアワッフル 538kcal 食塩3.2g	御飯 味噌汁(かぼちゃ・豆苗) 鶏肉の山椒焼き 五目ひじき パイン缶 ココアワッフル 582kcal 食塩3.0g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・いんげん) タラの香り揚げ 豆腐の野菜あん みかん缶 ココアワッフル 579kcal 食塩3.1g
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
【お寿司の会】 にぎり寿司 清まし汁(豆腐・豆苗) 茶碗蒸し フルーツミックス ココアワッフル 512kcal 食塩2.6g	御飯 味噌汁(キャベツ・豆苗) 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋とコーンの煮物 黄桃缶 クレープ(チョコ) 627kcal 食塩3.0g	十五穀ごはん 味噌汁(揚げ・ねぎ) ブリの柚庵焼き いんげんの和風和え マンゴー缶 クレープ(チョコ) 642kcal 食塩3.1g	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 赤魚の粕漬け焼き ひじき煮 りんご缶 クレープ(チョコ) 543kcal 食塩2.9g	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉豆腐 さつま芋のりんご煮 洋梨缶 バウムクーヘン 708kcal 食塩2.9g	御飯 豚汁 さわらの生姜焼き 白和え 白桃缶 バウムクーヘン 643kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) 鶏のから揚げ ひじきのサラダ みかん缶 バウムクーヘン 614kcal 食塩2.9g
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
ほうとううどん じゃが芋のそぼろ煮 りんご缶 <めん禁> 御飯/味噌汁/親子煮 バウムクーヘン 549kcal 食塩3.1g	御飯 つみれ汁 豚肉のくわ焼き 庄内麩とキャベツの炒め物 マンゴー缶 どんら焼き(抹茶) 656kcal 食塩2.4g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・いんげん) 秋刀魚の塩焼き 麩の卵とじ 黄桃缶 どんら焼き(抹茶) 686kcal 食塩3.0g	十五穀ごはん 清まし汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉の磯辺焼き レンコンの金平 みかん缶 どんら焼き(抹茶) 589kcal 食塩2.3g	御飯 味噌汁(さつま芋・さや) アジの南蛮漬け チキンサラダ 白桃缶 バナナスペシャル 703kcal 食塩2.7g	御飯 清まし汁(はんぺん・ねぎ) 鶏肉の柳川風 大根のわさびマヨ りんご缶 バナナスペシャル 713kcal 食塩3.0g	さつま芋御飯 味噌汁(揚げ・三つ葉) 赤魚のしそ風味焼き ニラと卵の炒め物 みかん缶 バナナスペシャル 692kcal 食塩3.3g
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 和風麻婆茄子 かにときゅうりの酢の物 パイン缶 バナナスペシャル 750kcal 食塩3.2g	あんかけ焼きそば 卵スープ 切り干し大根のサラダ 杏仁フルーツ <めん禁>御飯/八宝菜 スイスロール(いちご) 655kcal 食塩3.3g	御飯 清まし汁(大根・葉) 鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜の煮浸し 柿 スイスロール(いちご) 496kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(かぶ) 豚肉の甘辛炒め カリフラワーのコンソメ煮 みかん缶 スイスロール(いちご) 558kcal 食塩3.1g	御飯 清まし汁(白玉麩・えのき) 鶏肉の胡麻風味焼き 金平ごぼう マンゴー缶 味噌まんじゅう 553kcal 食塩2.5g	シーフードカレー コンソメスープ(玉ねぎ・小松菜) チーズサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 味噌まんじゅう 627kcal 食塩4.0g	