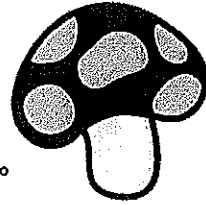


H29年 11月 献立表

★メニューは変更になる場合があります。

又、カロリーは目安です。

★3日・12日・23日・26日はお休みになります。



日	月	火	水	木	金	土
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
			ごはん 味噌汁(白菜) とんかつ 牛蒡と竹輪の炒め煮 漬物(きゅうり漬)	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏肉のハニーマスタード焼き 厚揚げの煮付け 果物(フルーツカゲル)	文化の日 	ごはん 清汁(とうふ) 赤魚の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物 牛乳
			660 kcal	590 kcal		620 kcal
11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 豚肉の塩ダレ焼き ポテトサラダ りんごのコンポート	チャーハン 中華スープ(小松菜、人参) 肉団子の甘酢あん 蕪とキャベツのピリリ漬	肉うどん 豆腐のゆず田楽 春菊の胡麻和え みかんゼリー	ごはん 味噌汁(麩、納豆) 鶏肉のレモンペッパー焼き がんもどきの炊き合わせ 和え物	ごはん 清汁(はんぺん、かつ) 魚の味噌漬焼き 牛肉のオリーブソース炒め 酢の物(キャベツ、7物)	中華丼 たまごスープ しゅうまい フルーツポンチ	ごはん 清汁(なると、ねぎ) いりどり 豆腐ステーキ 果物
650 kcal	560 kcal	610 kcal	600 kcal	620 kcal	710 kcal	680 kcal
11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
	さつまいもご飯 味噌汁(豆腐なめこみつば) 牛肉の柳川風 おひたし(春菊) 漬物(しば漬)	ごはん 清汁(とうふ) 魚の香味ソースがけ ふるふき大根鶏味噌かけ ヨーグルト	パン(バターロール) マングリン ビーフシチュー 温サラダ 牛乳	ごはん 味噌汁(サトイモ、わかめ) タンドライーチキン 油揚げの詰め煮 みつまめ	ごはん パンキンスープ 魚のコンソメソース ロールキャベツのスープ煮 牛乳	サンマー麺 彩りしゅうまい 杏仁豆腐
	630 kcal	680 kcal	660 kcal	670 kcal	620 kcal	650 kcal
11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
ごはん 清汁(なると、三つ葉) 豚肉と野菜の味噌炒め 大豆サラダ 果物(桃缶)	ごはん 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 鶏肉のからあげ ひじきとさつまいもの煮物 柿なます	ごはん 味噌汁(白菜) 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 わさび和え(納豆)	ビーフカレー ガリフラワーのスープ コールスローサラダ 漬物(福神漬、ラッキョ)	勤労感謝の日 	ゆかり御飯 味噌汁(えのき、納豆) ハンバーグステーキ マカロニサラダ 漬物	ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) チキンのレモンペッパー焼き 切干大根の炒り煮 ポテトのバジル和え
650 kcal	710 kcal	660 kcal	750 kcal		710 kcal	650 kcal
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
	ごはん 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 魚の南部焼き ほうれん草と卵の炒め物 昆布豆	オムライス コンソメスープ ブロッコリーのツナマヨネーズがけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 揚げがけの野菜あん かぼちゃのそぼろ煮 塩ダレキャベツ	焼肉丼 味噌汁(豆腐なめこみつば) 梅きゅうり和え ぶどうゼリー		
	610 kcal	670 kcal	590 kcal	640 kcal		