

H30年11月献立表

日	月	火	水	木	金	土	
11月のお休みは、 3日(土)文化の日・11日(日)・23日(金)勤労感謝の日 25日(日)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。					11月 1日 ごはん 味噌汁(白菜) とんかつ 牛蒡と竹輪の炒め煮 漬物(きゅうり漬け) 670kcal	11月 2日 ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 鶏肉の柚子コショウ焼き 厚揚げの煮付け 果物(フルーツカクテル) 680kcal	
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	
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 640kcal	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 蕪と牡蠣のピリリ漬け	肉そば 稻荷寿司 豆腐の田楽 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 がんもも冬瓜の炊き合わせ 和え物 660kcal	ごはん 清汁(はんぺん、わか) 魚の味噌漬け焼 牛肉のオムライス炒め 酢の物(キュウリ、わか) 690kcal	中華丼 たまごスープ しゅうまい フルーツポンチ	
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	
	ごはん 清汁(なると、ねぎ) いりどり 豆腐ステーキ 果物 680kcal	ごはん 清汁(はなふ) 魚の香味たれかけ ふろふき大根鶏味噌かけ ヨーグルト	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(しば漬け)	ごはん 味噌汁(サトイモ、わかめ) タンドリーチキン 油揚げの詰め煮 みつまめ	パン(バターロール) ビーフシチュー 温サラダ 牛乳	ごはん コーンスープ 魚のミニトマトソース ロールキャベツのスープ煮 ジョア	
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	
サンマー麺(横浜) しゅうまい 杏仁豆腐 620kcal	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 ひじきとさつまあげの煮物 柿なます	ごはん 味噌汁(白菜) 鶏の塩焼き 里芋のそぼろ煮 わさび和え(納豆)	ビーフカレー カリフラワーのスープ コールスローサラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ)		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 760kcal	
11月25日	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(大根、ねぎ) チキンピカタ 切干大根の炒り煮 ポテトのバジル和え	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 ポタージュスープ プロキアのツナマヨネーズかけ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(さつまいも、ねぎ) 揚げがれの野菜あん 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		
	750kcal	630kcal	710kcal	600kcal	690kcal		