



令和2年11月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
	ごはん 味噌汁 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) 620kcal	 620kcal	ごはん 味噌汁 とんかつ 牛蒡と竹輪の炒め煮 漬物 (きゅうり漬け) 580kcal	ごはん 清汁 赤魚の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物 牛乳 620kcal	チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あん 蕪とわかしのピリリ漬け 600kcal	ごはん 味噌汁 いりどり 豆腐ステーキ 果物 700kcal
11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモンペッパー焼き がんもどきと冬瓜の炊き合わせ もやしとの和え物 650kcal	肉そば きのこご飯 白和え (栗入り) みかんゼリー 700kcal	中華丼 たまごスープ カニしゅうまい 果物 650kcal	ごはん 清汁 魚の味噌漬け焼 牛肉のオイスターソース炒め 酢の物 (わかり、わか) 610kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の塩ダレ焼き ポテトサラダ りんごのコンポート 650kcal	ごはん 清汁 魚の青紫蘇香味焼き ふろふき大根鶏味噌かけ ヨーグルト 610kcal
11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
	さつま芋ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風 おひたし 漬物 680kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 油揚げの詰め煮 佃煮 700kcal	ごはん コーンスープ 魚のムニエルマトゥス ロールキャベツのスープ煮 ショア 670kcal	パン (バターロール) ビーフシチュー 温サラダ 牛乳 660kcal	サンマー麺 肉まん わかりの中華和え 杏仁豆腐 700kcal	ごはん 清汁 豚肉と野菜の味噌炒め 大豆サラダ 果物 680kcal
11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
	 720kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ ひじきとさつまあげの煮物 柿なます 720kcal	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・わかり) 805kcal	ごはん 味噌汁 鱈の塩焼き 里芋のそぼろ煮 わかしと和え 670kcal	ゆかり御飯 味噌汁 ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ 漬物 670kcal	ごはん 味噌汁 チキンピカタ 切干大根の炒り煮 ポテトのバジル和え 720kcal
11月29日	11月30日					
	ごはん 味噌汁 魚の南部焼き 焼きビーフン 昆布豆 620kcal			<p>・11月のお休みは、1日(日)・3日(火)・8日(日)・15日(日) 22日(日)・23日(月)・29日(日)です。</p> <p>★メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>★カロリーは目安となります。</p>		