








令和3年 11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|---|---|--|
| 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 | 11月12日 | 11月13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) | 肉そば 菜飯ごはん 白和え みかんゼリー |  | チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あん 鯖とわかしのピリリ漬け | ごはん 漬汁 赤魚の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物 牛乳 | ごはん 味噌汁 いりどり 揚げだし豆腐 果物 |
| 640kcal | 720kcal | 605kcal | 630kcal | 630kcal | 630kcal | |
| 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 | 11月19日 | 11月20日 |
|  | ごはん 味噌汁 タンダーチキン がんもと冬瓜の炊き合わせ もやしの和え物 | ごはん 味噌汁 とんかつ かぼちやの煮物 漬物 (きゅうり漬け) | 中華丼 たまごスープ しゅうまい 果物 | さつま芋ご飯 漬汁 鮭の西京焼き 牛肉のオイスターソース炒め 酢の物 (わかり、わか) | 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 | ごはん 漬汁 さわらの青紫蘇香味焼き ふろふき大根鶏味噌かけ ヨーグルト |
| 610kcal | 610kcal | 655kcal | 620kcal | 650kcal | 610kcal | |
| 11月21日 | 11月22日 | 11月23日 | 11月24日 | 11月25日 | 11月26日 | 11月27日 |
|  | ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風 おひたし 漬物 | ごはん 味噌汁 チキンチャップ 肉詰めいなり 佃煮 | サンマー麺 肉まん わかしの中華和え 杏仁豆腐 | ごはん コーンスープ たらこの塩ササゲ炒め ロールキャベツのスープ煮 ジュア | ごはん 漬汁 豚肉と野菜の味噌炒め 大豆サラダ 果物 | パン (バターロール) ジャム (いちご) ビーフンチュー 野菜サラダ 牛乳 |
| 600kcal | 645kcal | 685kcal | 665kcal | 680kcal | 750kcal | |
| 11月28日 | 11月29日 | 11月30日 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>・11月のお休みは3日、7日、14日、21日、23日、28日です。</p> <p>・メニューは変更になる場合があります。</p> <p>・カロリーは目安です。</p> </div> | | | |
|  | 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) |  | | | | |
| 795kcal | 690kcal | 690kcal | 670kcal | 720kcal | | |
| 11月29日 | 11月30日 | | | | | |
|  | ごはん 漬汁 豚肉の角煮風 人参サラダ 果物 (りんご) | ごはん 味噌汁 ぶりの南部焼き 焼きビーフン 昆布豆 | | | | |
| 710kcal | 650kcal | | | | | |