

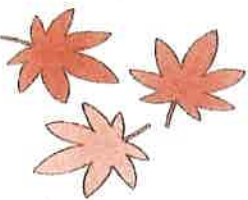
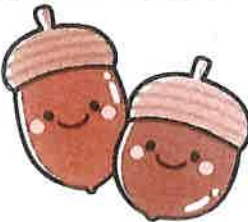
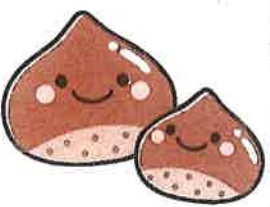

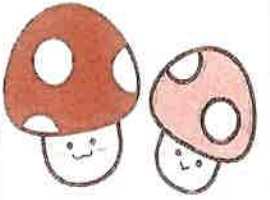


11月 献立表

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
		ごはん みそ汁 鶏肉の柚子こしお焼き 厚揚げの煮付け フルーツカクテル 640kcal	肉そば 菜飯ごはん 白和え みかんゼリー 720kcal	 文化の日	チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あん カブとキュウリのピリ辛漬け 640kcal	ごはん 清汁 赤魚の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物 牛乳 630kcal
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
	ごはん みそ汁 いり豆 厚揚げと大豆 果物 630kcal	ごはん みそ汁 タンツリーチキン かんと冬瓜の炊き合わせ モヤシの和え物 610kcal	ごはん みそ汁 とんかつ かぼちゃの煮物 漬物(きゅうり) 610kcal	中華丼 たまごスープ しゅうまい 果物 670kcal	さつまいもごはん 清汁 魚肝の西京焼き 牛肉のオイスターソース炒め 酢の物(きゅうり、わかめ) 620kcal	ごはん みそ汁 豚肉の塩タレ焼き ポテトサラダ りんごのコンポート 650kcal
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
	ごはん 清汁 さわらの青じそ香味焼き ふじき大根鶏ももかけ ヨーグルト 610kcal	ごはん みそ汁 牛肉の柳川風 おひたし 漬物 600kcal	ごはん みそ汁 チキンチャップ 肉づめいなり 佃煮 650kcal	サンマ- 麺 肉まん きゅうりの中華和え 杏仁豆腐 670kcal	ごはん コンスープ たらこのムニエルタルタルソース ロールキャベツのスープ煮 生姜 670kcal	ごはん 清汁 豚肉と野菜のみそ炒め 大豆サラダ 果物 680kcal
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
	ごはん みそ汁 チキンピカタ 切干大根の炒り煮 ポテトのバジル和え 720kcal	ビーフカレー カリフラワーのスープ ユールスローサラダ 福神漬け、らっきょう 800kcal	 勤労感謝の日	ごはん みそ汁 鶏肉のからあげ みじきとさつまあげの煮物 柿はます 690kcal	ゆかりごはん みそ汁 ハンバーグのソースかけ さつまいもサラダ 漬物 690kcal	ごはん みそ汁 魚青の塩焼き 里芋のそぼろ煮 わかび和え 670kcal
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	★11月のお休みは、3日(木祝)・6日(日)・13日(日) 20日(日)・23日(水祝)・27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。		
	ごはん みそ汁 ぶりの南部焼き 焼きビーフン 昆布豆 650kcal	ごはん 清汁 豚肉の角煮風 いんげんサラダ りんご 710kcal	ハヤシライス スープ(ほうれん草、コン) 野菜サラダ マスカットゼリー 740kcal			