

11月

ほどがや地域活動ホーム ゆめ

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>今月のお休み 3・4・10・17・23・24・30</p> <p>・メニューは変更する場合があります。・カロリーは目安です。</p> </div>					<p>11月1日</p> <p>ご飯 スープ 酢豚 厚揚げと大根の中華煮 小松菜と椎茸のおひたし</p> <p>620kcal</p>	<p>11月2日</p> <p>ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根と肉団子の煮物 ヨーグルト</p> <p>653kcal</p>
<p>11月3日</p> <p>文化の日</p>	<p>11月4日</p> <p>振替休日</p>	<p>11月5日</p> <p>チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あん ミルージュ</p> <p>646kcal</p>	<p>11月6日</p> <p>海老かきあげそば エッグロール(2個) もやしの和え物 うぐいす豆</p> <p>693kcal</p>	<p>11月7日</p> <p>ごはん 味噌汁 豚焼肉 サラダ 果物</p> <p>643kcal</p>	<p>11月8日</p> <p>ごはん 味噌汁 タンドリーチキン さつまあげと冬瓜の炊き合わせ ジョア</p> <p>630kcal</p>	<p>11月9日</p> <p>ごはん 味噌汁 さばのねぎ塩焼き 里芋のひき肉あん きゅうりの梅和え</p> <p>652kcal</p>
<p>11月10日</p> <p>おやすみ</p>	<p>11月11日</p> <p>ごはん 清汁 赤魚の粕漬けチーズ焼き ミニ野菜炒め 漬物</p> <p>610kcal</p>	<p>11月12日</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏とさつまいもの煮物 揚げだし豆腐 フルーチェ</p> <p>707kcal</p>	<p>11月13日</p> <p>さつま芋ご飯 清汁 ぶりの照り焼き ふろふき大根鶏味噌かけ 果物</p> <p>765kcal</p>	<p>11月14日</p> <p>中華丼 スープ かに玉 ヤクルト</p> <p>681kcal</p>	<p>11月15日</p> <p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のおひたし 果物</p> <p>684kcal</p>	<p>11月16日</p> <p>ごはん 味噌汁 チキンチャップ ポテトグラタン サラダ</p> <p>631kcal</p>
<p>11月17日</p> <p>おやすみ</p>	<p>11月18日</p> <p>チキンカレー スープ ツナコールスロー ジョア</p> <p>686kcal</p>	<p>11月19日</p> <p>ごはん 清汁 豚肉と野菜の味噌炒め 豆たっぷりサラダ 果物</p> <p>689kcal</p>	<p>11月20日</p> <p>塩たんめん 海鮮焼売 焼きおにぎり きゅうりの中華和え</p> <p>664kcal</p>	<p>11月21日</p> <p>ごはん 味噌汁 チキンピザ風ソテー 切干大根の炒り煮 サラダ</p> <p>668kcal</p>	<p>11月22日</p> <p>ごはん スープ サーモンガーリックソテー アボカドと野菜のソテー ミルージュ</p> <p>613kcal</p>	<p>11月23日</p> <p>勤労感謝の日</p>
<p>11月24日</p> <p>おやすみ</p>	<p>11月25日</p> <p>ごはん スープ ハンバーグきのこデミソース さつま芋とチーズのサラダ 漬物</p> <p>734kcal</p>	<p>11月26日</p> <p>月見うどん ちくわの天ぷら 鮭ごはん ヤクルト</p> <p>727kcal</p>	<p>11月27日</p> <p>ごはん 味噌汁 フライ盛り合わせ サラダ フルーツヨーグルト</p> <p>753kcal</p>	<p>11月28日</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏のちゃんちゃん焼き やわらかごぼうとひじきのサラ 果物</p> <p>656kcal</p>	<p>11月29日</p> <p>ごはん スープ 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜サラダ ゼリー</p> <p>777kcal</p>	<p>11月30日</p> <p>おやすみ</p>