



11月献立

		11月1日(金)		11月2日(土)		
昼食				きのこうどん ビーマン肉詰めフライ キャベツの胡麻和え みかん缶 温泉卵	御飯 魚の揚げおろし煮(アジ) 小松菜の炒め物 白菜の和え物 すまし汁(とうめん・万葱) 黄桃缶 肉詰めいなりの煮物	
			E 570kcal 食塩 3.9g	蛋白 26.4g	E 535kcal 食塩 3.4g	
おやつ			777ル 80kcal		ショコラス千ケーキ 90kcal	
	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の塩炒め ポテトサラダ すまし汁(豆腐・みつば) 洋梨缶 がんもの煮物	麻婆麺 焼き餃子 アスパラのドレッシング和え パイン缶 厚焼卵	ねぎとろ丼 茶碗蒸し すまし汁(麩・椎茸・万葱) リンゴのコンポート	御飯 サバの味噌煮 茄子のソテー インゲンとハムのサラダ すまし汁(玉子豆腐・葉大根) 白桃缶 海老シューマイ	御飯 豚肉の生巻焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(なめこ・豆腐) 洋梨缶 パンプキンサラダ	御飯 メンチカツ ラタトゥーユ フロッコリーサラダ コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) オレンジ 海老海鮮餃子
	E 583kcal 食塩 4.1g	E 694kcal 食塩 4.8g	E 521kcal 食塩 2.6g	E 707kcal 食塩 4.6g	E 603kcal 食塩 3.4g	
おやつ	バームクーヘン 86kcal	フチシュー 46kcal	バナナムース 73kcal	黒糖まんじゅう 72kcal	ホットケーキ 70kcal	
	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	
昼食	御飯 揚げ鶏の甘酢あん インゲンの炒め物 春菊の胡麻和え すまし汁(とうめん・水菜) パイン缶 スパゲティサラダ	ビビンバ 春巻き揚げ 温泉卵 中華スープ(白菜・木耳) マンゴー缶 卵の花の煮物	御飯 鶏肉と根菜の炒り煮 フロッコリーの炒め物 カブの梅和え 味噌汁(卵・ニラ) 白桃缶 チーズはんぺんフライ	スパゲティミートソース ほうれん草の炒め物 もやしのサラダ コンソメスープ みかん缶 ロールキャベツ	御飯 魚の香味焼き(アジ) 肉団子 白菜のポン酢和え 味噌汁(豆腐・長ねぎ) パイン缶 千キンナゲット	御飯 タラのカレーフリッター さつまいものレーズン煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(えのき・玉麩) 洋梨缶 卵豆腐
	E 598kcal 食塩 3.2g	E 691kcal 食塩 3.6g	E 691kcal 食塩 3.6g	E 506kcal 食塩 5.3g	E 577kcal 食塩 3.9g	
おやつ	和のパンケーキ(きな粉・黒蜜) 62kcal	黒ゴマプリン 66kcal	メープル千ケーキ 90kcal	菓子パン(クリーム) 96kcal	メロンゼリー 38kcal	
	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	
昼食	ポークカレー オムレツ フロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・コーン) フルーツヨーグルト 白身魚フライ	御飯 魚のタルタルソース焼き(タラ) 鶏と冬瓜の煮物 ほうれん草の和風和え 味噌汁(玉麩・しめじ) リンゴ缶 目玉焼き	けんちんうどん ゼンマイとさつまいもの炒り煮 春菊の和え物 フルーツカクテル缶 カニクリームコロッケ	御飯 タンドリー風チキン キャベツソテー インゲンの生巻和え スープ(椎茸・白菜) 黄桃缶 帆立フライ	ライス 海老フライ ほうれん草の炒め物 オニオングラタン ズリンアラモード	御飯 鶏の唐揚げソース 長芋の白煮 キャベツのサラダ 味噌汁(卵・玉葱) パイン缶 カニシューマイ
	E 644kcal 食塩 3.7g	E 523kcal 食塩 3.5g	E 554kcal 食塩 3.5g	E 532kcal 食塩 3.2g	E 657kcal 食塩 3.0g	
おやつ	お楽しみおやつ	菓子パン(つぶあん) 134kcal	どら焼き 99kcal	パンケーキ(抹茶クリーム) 61kcal	ミニたい焼き 98kcal	
	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	
昼食	とろろそば シューマイ 白菜のしその実和え マンゴー缶 きんぴらごぼう	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 里芋の煮っころがし たたききゅうり すまし汁(ナルト・みつば) 白桃缶 海老かつフライ	御飯 魚のムニエル・バター醤油(サバ) フロッコリーのクリーム煮 大根サラダ 卵とじスープ みかん缶 肉団子	御飯 揚げ鶏のレモンソースかけ がんもの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(もやし・ニラ) リンゴ缶 オムレツ	御飯 魚のフロバンス風(メバル) ポトフ インゲンのツナ和え コンソメスープ(白菜・コーン) バナナ コーンクリームコロッケ	御飯 回鍋肉 フロッコリーの炒め物 大根サラダ 中華スープ(小松菜・ナルト) みかん缶 春巻き揚げ
	E 516kcal 食塩 4.6g	E 619kcal 食塩 3.4g	E 946kcal 食塩 4.2g	E 617kcal 食塩 3.0g	E 617kcal 食塩 3.0g	
おやつ	はちみつレモンゼリー 95kcal	紅茶ケーキ 62kcal	吹雪まんじゅう 69kcal	イチゴムース 73kcal	菓子パン(ピーナッツ) 102kcal	
	11月30日(土)					
					ヨーグルトケーキ 63kcal	

