

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水) 855kcal	11月5日(木) 845kcal	11月6日(金) 852kcal
(代休)	(文化の日)	ごはん ①オムレツ ビーフソース ②かぼちゃのチーズ焼き ③キャベツのツナ和え ④人参の甘煮 汁 オニオンスープ	ごはん ①厚揚げの味噌炒め ②小松菜のごま和え ③アジフライ ④えびしゅうまい 汁 赤だし	ごはん ①豚肉と大根の煮物 ②はんぺんの明太マヨ焼き ③ほうれん草とえのきのお浸し ④パプリカのきんぴら 汁 豆腐のスープ
11月9日(月) 779kcal	11月10日(火) 733kcal	11月11日(水) 857kcal	11月12日(木) 812kcal	11月13日(金) 821kcal
ごはん ①鶏の照り焼き ②春巻き ③もやしと青梗菜の和えもの ④大根とじゃこの炒め物 汁 すまし汁 (かにかま・えのき)	ごはん ①鯖の塩こうじ焼き ②じゃがバター ③青菜のなめたけ和え ④ホタテ風味フライ 汁 和風野菜スープ	ごはん ①豚肉の卵とじ煮 ②エビフライ ③小松菜ときのこのお浸し ④パプリカのツナ和え 汁 みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	ごはん ①鶏のコンソメチーズ焼き ②もやしとベーコンのソテー ③スパニッシュオムレツ ④大根の昆布和え 汁 ミネストローネ	ごはん ①ひき肉とキャベツのみそ炒め ②しゅうまい ③えびの中華煮 ④もやしのごま和え 汁 すまし汁 (豆腐・わかめ)
11月16日(月) 784kcal	11月17日(火) 853kcal	11月18日(水) 852kcal	11月19日(木) 776kcal	11月20日(金) 882kcal
ごはん ①鶏肉の香味焼き ②卵とエリンギのソテー ③切り干し大根のごま和え ④にんじんしゅうまい 汁 ごぼうのコンソメスープ	ごはん ①和風おろしハンバーグ ②ポテトのチーズ焼き ③炒り豆腐 ④おかかじゃこピーマン 汁 みそ汁 (ほうれん草・えのき)	ごはん ①肉じゃが ②小松菜ののり和え ③明太子スパゲティ ④ピリ辛こんにゃく 汁 わかめスープ	ごはん ①あじのカレームニエル ②里芋の煮っころがし ③ほうれん草のもろみ和え ④人参のグラッセ 汁 豚汁	ごはん ①鶏の味噌焼き ②白菜の塩昆布和え ③カレーコロッケ ④五目豆 汁 卵スープ
11月23日(月)	11月24日(火) 875kcal	11月25日(水) 822kcal	11月26日(木) 864kcal	11月27日(金) 813kcal
(勤労感謝の日)	きのこカレー (冷菜) 大根サラダ (デザート) りんごゼリー	ごはん ①トンカツ ②ブロッコリーとベーコンのソテー ③炒り卵 ④白菜のゆかり和え 汁 みそ汁 (豆腐・椎茸)	ごはん ①鮭の塩焼き ②千草和え ③黒酢肉団子 ④ごまとかぼちゃのコロッケ 汁 和風ミルクスープ	ごはん ①豚肉とじゃがいものみそ煮 ②明太子入りだしまき卵 ③小松菜としらたきの和えもの ④金時豆 汁 すまし汁 (とろろ昆布・みつば)
11月30日(月) 826kcal				
ごはん ①鶏肉のケチャップマヨ焼き ②小松菜のツナ和え ③ミニ野菜コロッケ ④れんこんのおかかバター炒め 汁 キャベツのスープ				

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

