

11月 1日(月) 803kcal	11月 2日(火) 825kcal	11月 3日(水)	11月 4日(木) 806kcal	11月 5日(金) 806kcal
ごはん ①豚肉の生姜焼き ②白菜のごま和え ③竹輪のゆかり揚げ ④いんげん土佐煮 汁 五目卵スープ	ごはん ①鮭ときのこのバター醤油 ②いかの天ぷら ③にらのじゃこ炒め ④れんこん金平 汁 そば米汁	(文化の日) 	ごはん ①チキンソテー おろしソース ②白菜の生姜和え ③小松菜とツナの和え物 ④おかか大豆 汁 みそ汁(厚揚げ・えのき)	ごはん ①豚肉と大根の煮物 ②はんぺんのマヨ焼き ③ほうれん草とえのきのお浸し ④にんじんしゅうまい 汁 豆腐のスープ
11月 8日(月) 815kcal	11月 9日(火) 725kcal	11月 10日(水) 812kcal	11月 11日(木) 791kcal	11月 12日(金) 780kcal
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物 ④大根とじゃこの炒め物 汁 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん ①鯖の塩こうじ焼き ②じゃがバターコン 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豚肉の卵とし煮 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いかの中華煮 ④もやしのごま和え 汁 すまし汁(豆腐・わかめ)
11月 15日(月)	11月 16日(火) 856kcal	11月 17日(水) 727kcal	11月 18日(木) 799kcal	11月 19日(金) 814kcal
(代休)	ごはん ①和風おろしハンバーグ ②フライドポテト 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小松菜の海苔和え ③ハモの天ぷら 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ほうれん草の和えもの ③里芋の煮っころがし ④ミニメンチカツ 汁 豚汁	ごはん 味付けのり ①鶏の味噌焼き ②カレーコロッケ ③白菜の塩昆布和え ④五目豆 汁 卵スープ
11月 22日(月) 763kcal	11月 23日(火)	11月 24日(水) 868kcal	11月 25日(木) 825kcal	11月 26日(金) 792kcal
ごはん ①鳥肉のトマトソース煮 ②洋風粉ふきいも ③ほうれん草とキャベツのピーナッツ和え ④かにクリームコロッケ 汁 みそ汁(キャベツ・平天)	(勤労感謝の日) 	ごはん ①鶏の唐揚げ ②だしまきたまご ③オクラとベーコンの炒めもの ④ごぼうのツナマヨ 汁 みそ汁(なめこ・長ねぎ)	きのこカレー(ごはん) 冷菜 大根サラダ デザート ぶどうゼリー	ごはん ①豚肉とじゃがいものみそ煮 ②チンゲンサイとしらたきの和え物 ③ミニオムレツ ④金時豆 汁 すまし汁(とろろ昆布・みつば)
11月 29日(月) 834kcal	11月 30日(月) 827kcal			
ごはん ①鳥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	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)			

※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。

