

11月献立

							令和2年11月1日(日)
							ご飯 ウインナーソーテー 胡瓜の塩もみ 味噌汁 乳酸菌飲料 358kcal
							ご飯 豆腐のオイスター煮込み つくねの煮付け コールスロー 味噌汁 506kcal
							大島饅頭 107kcal
							ご飯 豚肉の五目炒め 竹輪の糸昆布煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁 514kcal

《秋の味覚昼食》

朝	令和2年11月2日(月)	令和2年11月3日(火)	令和2年11月4日(水)	令和2年11月5日(木)	令和2年11月6日(金)	令和2年11月7日(土)	令和2年11月8日(日)
	ご飯 大根うす葛煮 五目豆 味噌汁 ホホワイトアップル 358kcal	パン もやしとアスパラのソーテー スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳 543kcal	ご飯 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 味噌汁 ヨーグルト 476kcal	ご飯 キャベツとエビの炒め物 うぐいす豆 味噌汁 乳酸菌飲料 407kcal	鮭雑炊 さつま揚げ炒め 白菜の塩もみ 乳酸菌飲料 363kcal	ご飯 焼き豆腐煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 牛乳 495kcal	ご飯 はんぺん煮付け ポテトサラダ 味噌汁 ホホワイトアップル 452kcal
昼	ご飯 すき焼き風煮 ピリ辛こんにゃく キャベツの塩昆布和え かぶら汁 555kcal	栗ご飯 さんまの塩焼き 南瓜の煮物 ささみのサラダ すまし汁 731kcal	ご飯 カレーうどん 里芋の炊き合わせ フルーツ 501kcal	ご飯 たらこの磯辺揚げ 茄子のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 543kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼き ピーマンと竹輪の金平 カリフラワーのマリネ 味噌汁 554kcal	ご飯 タンドリーチキン 南瓜の煮付け 胡瓜の酢の物 味噌汁 537kcal	ご飯 蒸し魚のタルタルソース 大根そぼろ煮 白菜の梅おかつ和え 味噌汁 515kcal
おやつ	抹茶ワッフル 80kcal	ブチクレープ 58kcal	もみじ饅頭 98kcal	和のパンケーキ 56kcal	ぶどうゼリー 33kcal	おはぎ 100kcal	クリームコンフェ 80kcal
夕	ご飯 鶏肉の漬け焼き いか団子煮 法蓮草のごま和え 味噌汁 442kcal	ご飯 八宝菜 青梗菜と厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁 513kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根の煮付け オニオンサラダ すまし汁 433kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ 切干大根のごま炒め いんげんのおかつマヨ和え 味噌汁 543kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮付け 玉葱のサラダ すまし汁 553kcal	ご飯 ゆかりご飯 さばの生姜焼き ひじき煮 いんげんの酢味噌和え すまし汁 508kcal	カレーライス(ポーク) ハンバーグ 香の物 野菜ジュース 620kcal

《アジア料理の日》

朝	令和2年11月9日(月)	令和2年11月10日(火)	令和2年11月11日(水)	令和2年11月12日(木)	令和2年11月13日(金)	令和2年11月14日(土)	令和2年11月15日(日)
	ご飯 里芋炒り煮 スパゲティサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 451kcal	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 595kcal	ご飯 ブロッコリーとしいじのソーテー オニオンライス 味噌汁 ヨーグルト 448kcal	ご飯 もやしのソーテー 佃煮 味噌汁 ホホワイトアップル 378kcal	鮭雑炊 竹輪の炒め煮 彩り野菜の白和え 乳酸菌飲料 380kcal	ご飯 キャベツのソーテー パンピングサラダ 味噌汁 牛乳 520kcal	ご飯 ウインナーソーテー 卵の花 味噌汁 ホホワイトアップル 462kcal
昼	ご飯 鶏肉のおろしかけ 高野豆腐の含め煮 青梗菜の山吹和え 味噌汁 590kcal	ビビンバ 蒸し餃子 ささみと胡瓜の中華和え 中華スープ 758kcal	ご飯 肉うどん えび団子煮 杏仁豆腐 508kcal	ご飯 油淋鶏 がんもの煮付け ポテトサラダ 味噌汁 724kcal	ご飯 カレーライス(ビーフ) チキンカツ 香の物 パチナ 741kcal	ひじきご飯 煮魚(カレイ) つくねの煮付け オクラのおかつ和え 味噌汁 612kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 厚揚げの煮物 法蓮草の錦糸和え すまし汁 557kcal
おやつ	抹茶饅頭 107kcal	レアチーズ風ムース 82kcal	ロールケーキ 95kcal	シュークリーム 141kcal	パームケーキ 102kcal	ブチクレープ 58kcal	レモンケーキ 68kcal
夕	ご飯 カニクリームコロッケ 茄子のそぼろあんかけ 春雨サラダ すまし汁 654kcal	ご飯 厚揚げの煮合わせ さつま芋の旨煮 白菜の昆布和え 味噌汁 557kcal	ご飯 白身魚の山椒焼き 茄子の旨辛炒め 春雨の酢の物 すまし汁 459kcal	ご飯 親子煮 小松菜のきのこ和え 里芋のごま味噌煮 すまし汁 531kcal	ご飯 菜めしご飯 豆腐の田楽 鶏団子とレンコンの煮物 長芋の梅和え すまし汁 508kcal	ご飯 肉じゃが なすの炒め煮 春雨サラダ すまし汁 595kcal	ご飯 さわらの山椒煮 大豆煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 505kcal

《カレーの日》

朝	令和2年11月16日(月)	令和2年11月17日(火)	令和2年11月18日(水)	令和2年11月19日(木)	令和2年11月20日(金)	令和2年11月21日(土)	令和2年11月22日(日)
	ご飯 じゃが芋煮付け 胡瓜の酢の物 味噌汁 乳酸菌飲料 402kcal	パン フロッキーとベーコンのソーテー ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 538kcal	ご飯 ちくわの炊き合わせ もやしのナムル 味噌汁 ヨーグルト 432kcal	ご飯 えびと法蓮草の炒め煮 揚げと豆苗のお浸し 味噌汁 ホホワイトアップル 361kcal	五目雑炊 じゃが芋煮付け ひじきと枝豆のサラダ 乳酸菌飲料 457kcal	ご飯 卵豆腐の蟹あんかけ 金時豆煮 味噌汁 牛乳 463kcal	ご飯 えび団子煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 ホホワイトアップル 381kcal
昼	ご飯 たらこの西京焼き きのこソーテー 茹で野菜のサラダ かき玉汁 520kcal	三色丼 がんもの煮物 いんげんのオーロラソースかけ 味噌汁 629kcal	ご飯 山菜そば えびの天ぷら パチナ 659kcal	ご飯 カレイのたらこマヨネーズ焼き きのこソーテー トマトサラダ すまし汁 565kcal	ご飯 サワラの塩焼き 法蓮草のごま和え ブロッコリーサラダ 豚汁 531kcal	ご飯 鶏の香味焼き 焼売 春雨の酢の物 コンソメスープ 587kcal	ご飯 さばのみぞれ煮 野菜のきんぴら 茄子のごま和え 味噌汁 665kcal
おやつ	マドレーヌ 92kcal	今川焼き 91kcal	青りんごゼリー 47kcal	ワッフル 76kcal	ドーナツ 93kcal	ととやき 60kcal	カステラ 96kcal
夕	ご飯 青椒肉絲 餃子 エビサラダ 中華スープ 491kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ スパゲティソーテー 白菜の梅おかつ和え コンソメスープ 506kcal	ご飯 白身魚のフライ さつま芋の旨煮 アスパラのポン酢和え 味噌汁 531kcal	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐のしんじょあんかけ ツナサラダ 味噌汁 554kcal	ご飯 ハヤシライス 豚カツ 豆腐のサラダ パチナ 776kcal	ご飯 ハラシライス たらこの西京焼き 角煮煮 玉葱と枝豆のサラダ すまし汁 485kcal	ご飯 オムレツデミソースかけ 南瓜の煮物 いんげんのピーナツ和え けんちん汁 556kcal

《カレーの日》

朝	令和2年11月23日(月)	令和2年11月24日(火)	令和2年11月25日(水)	令和2年11月26日(木)	令和2年11月27日(金)	令和2年11月28日(土)	令和2年11月29日(日)	令和2年11月30日(月)
	ご飯 白菜のどろみ煮 胡瓜もろみ和え 味噌汁 乳酸菌飲料 404kcal	パン アスパラソーテー ポテトサラダ コーンスープ 牛乳 581kcal	ご飯 角麩の炒り煮 いんげんの「ドレッシング」和え 味噌汁 ヨーグルト 427kcal	ご飯 白菜と厚揚げの煮付け 茄子のごま和え 味噌汁 ホホワイトアップル 364kcal	雑炊 キャベツとベーコンのソーテー 五目豆 乳酸菌飲料 510kcal	ご飯 ロールキャベツ 里芋の磯和え 味噌汁 牛乳 439kcal	ご飯 法蓮草の煮浸し カニ風味サラダ 味噌汁 ホホワイトアップル 386kcal	ご飯 冬瓜のくず煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 415kcal
昼	ご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ がんもの煮付け すまし汁 611kcal	カレーライス(シーフード) 豚カツ 香の物 フルーツ 722kcal	ご飯 焼きうどん つくねの煮付け フルーツ 味噌汁 530kcal	ご飯 まぐろカツ 豆腐のサラダ 金平ごぼう 味噌汁 567kcal	ご飯 鶏肉のから揚げ がんもの煮付け 小松菜のしらすのおかつ和え 中華スープ 621kcal	ご飯 茄子ひき肉の丼 角煮煮 さつま芋サラダ 味噌汁 763kcal	ご飯 鶏チリ炒め ブロッコリーとベーコンのソーテー いんげんのおかつマヨ和え すまし汁 638kcal	ご飯 カレイのたらこマヨネーズ焼き きのこソーテー トマトサラダ 味噌汁 579kcal
おやつ	大島饅頭 107kcal	シュークリーム 99kcal	なごやん 139kcal	どら焼き 136kcal	りんごゼリー 53kcal	シフォンケーキ 92kcal	スイートポテト 78kcal	プリン 74kcal
夕	ご飯 すき焼き風煮 れんごんの金平 長芋のサラダ 味噌汁 499kcal	きのご飯 ぎせい豆腐 ピーマンと竹輪の金平 わかめサラダ すまし汁 562kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き ひじき豆煮 白菜の梅おかつ和え 味噌汁 497kcal	ご飯 牛肉の柳川風煮 じゃが芋煮付け キャベツ塩昆布和え すまし汁 549kcal	ご飯 エビチリ 切干大根のごま炒め オニオンライス 味噌汁 634kcal	ご飯 酢豚 焼売 人蔘の中華和え わかめスープ 669kcal	ご飯 ホキ胡麻だれからめ 角煮の煮付け 茄子ずんだ和え すまし汁 513kcal	ご飯 玉葱と豚肉の卵とし 高野豆腐煮 南瓜サラダ すまし汁 644kcal