

		《秋の味覚》					
／	令和3年11月1日(月)	令和3年11月2日(火)	令和3年11月3日(水)	令和3年11月4日(木)	令和3年11月5日(金)	令和3年11月6日(土)	令和3年11月7日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	さつま揚げ炒め	ケチャップソテー	高野豆腐の含め煮	キャベツとエビの炒め物	ほうれん草とベーコンソテー	大根の炒め煮	はんぺんの煮付け
	五目豆	スパゲティサラダ	小松菜の和え物	うぐいす豆	きゅうりの塩昆布和え	15種ヘルシーサラダ	ポテトサラダ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
昼	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	384kcal	532kcal	458kcal	390kcal	344kcal	468kcal	418kcal
	ご飯	栗ご飯	ご飯	牛丼	ご飯	ご飯	カニ炒飯
	すき焼き風煮	さんまの塩焼き	カレーうどん	豆腐のしんじょあんかけ	かれのいのかた	豚肉の生姜焼き	鶏肉のマスタード焼き
夜	ピリ辛こんにゃく	かぼちゃの煮物	里芋の炊き合わせ	いんげんのピーナツ和え	冬瓜の煮付け	ぜんまいの煮つけ	白菜の梅おかか和え
	キャベツの塩昆布和え	ささみのサラダ	ココアムース	味噌汁	もやしのごま和え	胡瓜の酢の物	コンソメスープ
	かぶら汁	すまし汁			味噌汁	味噌汁	
	537kcal	688kcal	536kcal	549kcal	499kcal	447kcal	561kcal
おやつ	抹茶ワッフル	プチクレープ	もみじまんじゅう	和のパンケーキ	ぶどうゼリー	おはぎ	クリームコンフェ
	80kcal	58kcal	98kcal	66kcal	33kcal	100kcal	80kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ほきの漬け焼き	八宝菜	赤魚の粕漬け焼き	オムレツデミソースかけ	豆腐の柚子味噌かけ	さばの塩焼き	白身魚の山椒焼き
夜	いか団子煮	チンゲン菜と厚揚げの旨煮	大根の煮付け	ごぼうの煮付け	里芋の煮物	ひじき煮	なすの旨辛炒め
	ほうれん草のごま和え	もずく酢	オニオンスライス	白菜の磯和え	カリフラワーのマリネ	いんげんのピーナツ和え	春雨の酢の物
	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	423kcal	495kcal	418kcal	478kcal	474kcal	477kcal	445kcal

		《カレーの日》					
／	令和3年11月8日(月)	令和3年11月9日(火)	令和3年11月10日(水)	令和3年11月11日(木)	令和3年11月12日(金)	令和3年11月13日(土)	令和3年11月14日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯	ご飯
	里芋の炒り煮	スクランブルエッグ	ちくわの炒め煮	もやしのソテー	焼き豆腐煮	キャベツのソテー	ウインナーソテー
	スパゲティサラダ	マカロニサラダ	オニオンスライス	佃煮	大根のさっぱりサラダ	彩り野菜の白和え	卵の花
	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
昼	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	437kcal	581kcal	392kcal	364kcal	401kcal	437kcal	448kcal
	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ビビンバ	カレーライス (ビーフ)	ご飯	チキンライス
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	鮭のバター醤油ムニエル	肉うどん	蒸し餃子	チキンカツ	たらの磯辺揚げ	南瓜コロッケ
夜	ごぼうの煮付け	さつま芋の旨煮	えびのかき揚げ	チンゲン菜の中華和え	香の物	つくねの煮付け	水菜とツナのサラダ
	チンゲン菜の山吹和え	白菜の昆布和え	杏仁豆腐	中華スープ	パチナ	オクラのおかか和え	ワカメスープ
	味噌汁	味噌汁				味噌汁	
	466kcal	538kcal	631kcal	658kcal	724kcal	593kcal	510kcal
おやつ	抹茶饅頭	レアチーズ風ムース	ロールケーキ	シュークリーム	バームクーヘン	プチクレープ	レモンケーキ
	107kcal	62kcal	95kcal	141kcal	102kcal	58kcal	68kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カニクリームコロッケ	豚肉と大根の旨辛煮	親子煮	白身魚の煮付け	豆腐田楽	肉じゃが	華風卵焼き
夕	茄子のそぼろあんかけ	いか団子煮	里芋のごま味噌煮	角麩煮	鶏団子とレンコンの煮物	なすの炒め煮	大豆煮
	玉葱と枝豆のサラダ	ブロッコリーのサラダ	小松菜のきのご和え	ワカメの酢の物	長芋の梅和え	春雨サラダ	大根と胡瓜の和え物
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	575kcal	536kcal	509kcal	498kcal	372kcal	570kcal	499kcal

		《郷土料理・東京都》					
／	令和3年11月15日(月)	令和3年11月16日(火)	令和3年11月17日(水)	令和3年11月18日(木)	令和3年11月19日(金)	令和3年11月20日(土)	令和3年11月21日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	五目雑炊	ご飯	ご飯
	生揚げの煮付け	ミニオムレツ	竹輪の炊き合わせ	エビとほうれん草の炒め物	じゃが芋の煮つけ	卵豆腐のかにあんかけ	えび団子煮
	白菜の塩もみ	パンプキンサラダ	もやしのナムル	豆苗と揚げのお浸し	ひじきと枝豆のサラダ	金時豆煮	小松菜の辛子和え
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
昼	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	391kcal	587kcal	418kcal	350kcal	429kcal	443kcal	369kcal
	ご飯	ご飯	いなり寿司	深川飯	ご飯	ご飯	ドライカレー
	さわらの西京焼き	豚肉はるさめ	山菜そば	かぼちゃの金平	白身魚の塩焼き	鶏のから揚げ	ジャーマンポテト
夜	きのこソテー	焼売	かきあげ	トマトサラダ	野菜の信田煮	さつま芋の旨煮	大根と豆苗のツナサラダ
	茹で野菜のサラダ	いんげんのオーロラソースかけ	マンゴープリン	味噌汁	ブロッコリーサラダ	ほうれん草のおかか和え	中華スープ
	かき玉汁	味噌汁			呉汁	味噌汁	
	570kcal	643kcal	712kcal	423kcal	575kcal	607kcal	424kcal
おやつ	マドレーヌ	今川焼き	やわらかおかき	ワッフル	ドーナツ	ととやき	青りんごゼリー
	92kcal	91kcal	61kcal	76kcal	93kcal	60kcal	47kcal
	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯
	青炒肉絲	さばのみぞれ煮	鶏肉のレモン焼き	カレイの煮付け	ハンバーグ	赤魚の粕漬け焼き	オムレツデミソースかけ
夕	餃子	南瓜の煮物	豆腐のしんじょあんかけ	卵の花	豆腐サラダ	角麩煮	糸昆布煮
	エビサラダ	白菜の梅おかか和え	ツナサラダ	アスパラのボン酢和え	みかん缶	玉葱と枝豆のサラダ	いんげんのピーナツ和え
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	豚汁		味噌汁	けんちん汁
	478kcal	647kcal	517kcal	495kcal	686kcal	506kcal	480kcal

		《カレーの日》					
／	令和3年11月22日(月)	令和3年11月23日(火)	令和3年11月24日(水)	令和3年11月25日(木)	令和3年11月26日(金)	令和3年11月27日(土)	令和3年11月28日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	鮭雑炊	ご飯	ご飯
	白菜のどろみ煮	アスパラソテー	角麩の炒り煮	生揚げの煮付け	ちくわの炒め煮	ロールキャベツ	ほうれん草の煮びたし
	胡瓜のもろみ和え	ポテトサラダ	いんげんのドレッシング和え	なすのごま和え	五目豆	里芋の磯和え	カニ風味サラダ
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁	味噌汁
昼	乳酸菌飲料	牛乳	野菜ジュース	乳酸菌飲料		牛乳	乳酸菌飲料
	382kcal	561kcal	404kcal	387kcal	367kcal	412kcal	370kcal
	ご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐ハンバーグ	まぐろカツ	焼きうどん	どんかつ	牛肉の柳川風煮	干種焼き	鶏のみぞれ煮
夜	がんもの煮付け	金平ごぼう	つくねの煮付け	香の物	生揚げの煮付け	エビカツ	ブロッコリーとベーコンのソテー
	マカロニサラダ	水菜と長芋のサラダ	味噌汁	ヨーグルト	オクラのおかか和え	小松菜の和え物	いんげんのおかかマヨ和え
	すまし汁	味噌汁	ココアムース		味噌汁	味噌汁	味噌汁
	598kcal	525kcal	546kcal	700kcal	553kcal	609kcal	561kcal
おやつ	練り切り	シュークリーム	なごやん	どら焼き	やわらかおかき	シフォンケーキ	スイートポテト
	107kcal	99kcal	139kcal	136kcal	59kcal	92kcal	78kcal
	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	すき焼風煮	ぎせい豆腐	鶏肉のしそ焼き	鮭のマヨネーズ焼き	エビチリ	豆腐とひき肉の生姜あん	ホキのごまだれがらめ
夕	れんこんの土佐炒め	ピーマンと竹輪の炒め煮	ひじき豆腐	じゃが芋の煮つけ	焼売	えび団子煮	大根煮
	15種ヘルシーサラダ	わかめサラダ	白菜の梅おかか和え	キャベツの塩昆布和え	切干の中華和え	みょうがの和え物	茄子のずんだ和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	すまし汁	すまし汁
	522kcal	537kcal	477kcal	531kcal	602kcal	476kcal	474kcal

／	令和3年11月29日(月)	令和3年11月30日(火)				
朝	ご飯	パン				
	冬瓜のぐず煮	目玉焼き				
	中華サラダ	マカロニサラダ				
	味噌汁	ポタージュスープ				
昼	乳酸菌飲料	牛乳				
	396kcal	497kcal				
	ご飯	ご飯				
	鮭のたらこマヨネーズ焼き	エビフライ				
夜	きのこソテー	白菜のベーコン煮				
	トマトサラダ	さつま芋サラダ				
	味噌汁	わかめスープ				
	552kcal	571kcal				
おやつ	プリン	やわらかおかき				
	74kcal	61kcal				
	ご飯	山菜ご飯				
	鶏肉の塩麹焼き	さわらの煮つけ				
夕	高野豆腐煮	豆腐のしんじょあんかけ				
	南瓜サラダ	長芋の梅和え				
	すまし汁	味噌汁				
	556kcal	527kcal				

11月献立

