

11月の献立

				令和6年11月1日(金)	令和6年11月2日(土)	令和6年11月3日(日)
朝				鮭雑炊 ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜の塩昆布和え 乳酸菌飲料	ご飯 大根の炒め煮 15種ヘルシーサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺんの煮付け ポテトサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料
				365kcal	416kcal	418kcal
	昼				ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼き ぜんまいの煮付け 白菜の柚香和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 角麩煮 胡瓜の酢の物 味噌汁
				443kcal	490kcal	526kcal
おやつ					クリームコンフェ 80kcal	おはぎ 100kcal
	夜				ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 里芋の煮物 カリフラワーのマリネ すまし汁	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁
				538kcal	475kcal	477kcal

《カレーの日》

	令和6年11月4日(月)	令和6年11月5日(火)	令和6年11月6日(水)	令和6年11月7日(木)	令和6年11月8日(金)	令和6年11月9日(土)	令和6年11月10日(日)
朝	ご飯 里芋の炒り煮 白菜サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 オニオンライス 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 もやしのソテー 昆布の佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 焼き豆腐煮 大根のさっぱりサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 キャベツのソテー 彩り野菜の白和え 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ウインナーソテー 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料
	427kcal	582kcal	363kcal	381kcal	381kcal	387kcal	507kcal
	昼	ご飯 ひじき入りハンバーグ ごぼうの煮付け チンゲン菜の山吹和え 味噌汁	炊き込みご飯 鮭のバター醤油ムニエル さつま芋の旨煮 キャベツの昆布和え すまし汁	いなり寿司 山菜そば 豆腐のしんじょあんかけ オレンジゼリー	ピビンバ 蒸し餃子 中華サラダ 中華スープ	ビーフカレー 香の物 ブロッコリーサラダ ハチチ	ご飯 さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁
463kcal		521kcal	759kcal	674kcal	582kcal	666kcal	458kcal
おやつ		抹茶饅頭 107kcal	レアチーズ風ムース 62kcal	ロールケーキ 95kcal	シュークリーム 141kcal	パームクーヘン 102kcal	プチクレープ 58kcal
	夕	ご飯 カニクリームコロッケ 南瓜の煮物 オニオンサラダ すまし汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 いか団子煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ご飯 親子煮 小松菜のきのこ和え なすのそぼろあんかけ すまし汁	ご飯 カレーの煮付け 角麩煮 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐のピリ辛煮 鶏団子とレンコンの煮物 長芋の梅和え 味噌汁	ご飯 肉じゃが なすの炒め煮 春雨サラダ すまし汁
580kcal		508kcal	510kcal	498kcal	451kcal	567kcal	454kcal

《カレーの日》

	令和6年11月11日(月)	令和6年11月12日(火)	令和6年11月13日(水)	令和6年11月14日(木)	令和6年11月15日(金)	令和6年11月16日(土)	令和6年11月17日(日)
朝	ご飯 生揚げの煮物 白菜の塩もみ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ミニオムレツ パンプキンサラダ コーンスープ 牛乳	ご飯 大根と竹輪の焼き合わせ もやしのナムル 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 ほうれん草とエビの炒め物 ささげのごま和え 味噌汁 ヨーグルト	カニ雑炊 かんもの煮付け 大根のさっぱりサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 卵豆腐のカニあんかけ 金時豆煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 まぐろ角煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 乳酸菌飲料
	386kcal	528kcal	387kcal	375kcal	421kcal	395kcal	370kcal
	昼	ご飯 さわらの西京焼き きのこソテー 茹で野菜のサラダ かき玉汁	ご飯 豚肉はるさめ 焼売 いんげんのオーロラソースかけ 味噌汁	ご飯 とりうどん いか団子煮 黄桃缶	中華飯 南瓜の金平 トマトサラダ 中華スープ	ご飯 ホキのごまだれ焼き 三色高野の信田煮 ブロッコリーサラダ 呉汁	ご飯 鶏のから揚げ さつま芋の旨煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁
569kcal		643kcal	515kcal	504kcal	572kcal	604kcal	454kcal
おやつ		栗入り田舎饅頭 109kcal	今川焼き 91kcal	やわらかおかき 61kcal	カスタードプリン 74kcal	なごやん 139kcal	スイートポテト 78kcal
	夕	ご飯 鶏肉のレモン焼き 豆腐のしんじょあんかけ ツナサラダ 味噌汁	ご飯 きのこご飯 さばのみぞれ煮 南瓜の煮物 キャベツとしらすのおかか和え 味噌汁	ご飯 ポークカレー ハンバーグ 香の物 野菜ジュース	ご飯 カレーの煮付け 卵の花 アスパラのボン酢和え 豚汁	ご飯 ポークチャップ ひじき煮 豆腐のサラダ すまし汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 糸昆布煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁
519kcal		639kcal	626kcal	493kcal	458kcal	468kcal	516kcal

《カレーの日》

《秋の味覚》

	令和6年11月18日(月)	令和6年11月19日(火)	令和6年11月20日(水)	令和6年11月21日(木)	令和6年11月22日(金)	令和6年11月23日(土)	令和6年11月24日(日)
朝	ご飯 白菜のどろみ煮 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 乳酸菌飲料	パン アスパラソテー ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	ご飯 角麩の炒り煮 いんげんのドレッシング和え 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 厚揚げの煮付け なすのごま和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじの梅煮 五目豆 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 ロールキャベツ 里芋の磯和え 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ほうれん草と高野の煮まし カニ風味サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料
	379kcal	561kcal	389kcal	403kcal	435kcal	361kcal	373kcal
	昼	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ かんもの煮付け 味噌汁	ご飯 まぐろカツ 金平ごぼう 水菜と長芋のサラダ 味噌汁	ご飯 担々麺 ブロッコリーソテー パイン缶	シーフードカレー どんかつ 香の物 豆腐のサラダ	しらすご飯 天ぷら 豆と根菜のサラダ 吸い物	ご飯 ぶりの照焼き ぜんまいの煮付け 小松菜の和え物 味噌汁
596kcal		528kcal	714kcal	661kcal	571kcal	501kcal	528kcal
おやつ		青りんごゼリー 47kcal	新ドーム型ケーキ 116kcal	今川焼き 91kcal	オレンジゼリー 41kcal	練り切り 39kcal	プリン 74kcal
	夕	ご飯 カレーのねぎ味噌焼き れんごんの王佐炒め 15種ヘルシーサラダ すまし汁	ご飯 ゆかりご飯 ぎせい豆腐 竹輪とビーマンの炒め煮 わかめサラダ すまし汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き ひじき豆煮 白菜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 華風卵焼き 焼売 もやしのナムル 中華スープ	ご飯 ビーマンの肉詰め えび団子煮 胡瓜とみょうがの和え物 すまし汁
552kcal		536kcal	479kcal	537kcal	477kcal	597kcal	468kcal

	令和6年11月25日(月)	令和6年11月26日(火)	令和6年11月27日(水)	令和6年11月28日(木)	令和6年11月29日(金)	令和6年11月30日(土)
朝	ご飯 冬瓜のくず煮 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン 目玉焼き マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	ご飯 大根の炒め煮 いんげんのごま和え 味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 焼き豆腐煮 五目豆 味噌汁 ヨーグルト	味噌雑炊 ちくわの炒め煮 キャベツの塩昆布和え 乳酸菌飲料	ご飯 アスパラとベーコンのソテー ツナサラダ 味噌汁 野菜ジュース
	382kcal	497kcal	378kcal	385kcal	373kcal	433kcal
	昼	ご飯 鮭のたらこマヨネーズ焼き きのこソテー トマトサラダ 味噌汁	ご飯 エビフライ 白菜とベーコン煮 ポテトサラダ わかめスープ	ご飯 かき揚げきつねしめん みかん缶	三色丼 糸昆布煮 胡瓜のもろみ添え すまし汁	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 味噌汁
492kcal		529kcal	607kcal	562kcal	547kcal	593kcal
おやつ		やわらかおかき 59kcal	もものゼリー 38kcal	ソフトクレープ 89kcal	ラフランスゼリー 31kcal	ロールケーキ 99kcal
	夕	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐煮 南瓜サラダ すまし汁	ご飯 山菜ご飯 さわらの煮付け 豆腐のしんじょあんかけ 長芋の梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 里芋のごま味噌煮 なすの華風煮 すまし汁	ご飯 ぶりの幽庵焼き 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌かけ きのこソテー いんげんのピーナツ和え すまし汁
549kcal		525kcal	497kcal	575kcal	496kcal	736kcal