



11月 今月の献立表



日	月	火	水	木	金	土	
	1 (656kcal)	2 (707kcal)	3 (655kcal)	4 (741kcal)	5 (680kcal)	6 (782kcal)	
	ご飯 鮭のムニエル れんこんの煮物 白和え 野菜スープ キウイ ホットケーキ	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 錦糸和え 味噌汁 みかん マロンワッフル	おにぎり ちゃんぽんめん 辛し和え 蓮根甘辛炒め オレンジ しょうまいまんじゅう 玄米茶	ご飯 白身魚のフライ タルタルソース ひじきの炒り煮 かぶら酢 コーンポタージュスープ バナナ 手作り黒糖蒸しパン	ご飯 鶏肉の梅葱焼き 卯の花の炒り煮 香味サラダ 味噌汁 手作りヨーグルトゼリー カステラ	霜月ご膳 炊き込みご飯 おきめ鯛のもみじ焼き 豆腐となすの味噌田楽 ナムル かきたま汁 キウイ 柿 薄皮ピーナッツパン	
7	8 (639kcal)	9 (740kcal)	10 (687kcal)	11 (649kcal)	12 (614kcal)	13 (645kcal)	
	ご飯 酢豚 さつま芋サラダ ふろふき大根 中華スープ オレンジ いちごフルーチェ	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんとかぶの煮物 胡麻和え 清汁 手作り黒糖ゼリー 芋ようかん 玄米茶	チキンカレー 中華風炒め コールスローサラダ 福神漬 らっきょう バナナ チーズ蒸しパン	ご飯 ハンバーグ たくた炒め 和風サラダ 味噌汁 キウイ クリームコンフェ	ご飯 鱈のネギソース漬け 高野の卵とし ほうれん草のあっさりサラダ 中華スープ りんご 抹茶まんじゅう	ご飯 鶏のさっぱり煮 白菜の糸こぶ酢 炒り豆腐 味噌汁 みかん 手作り豆蒸しパン	
14	15 (605kcal)	16 (713kcal)	17 (707kcal)	18 (705kcal)	19 (599kcal)	20 (649kcal)	
	おにぎり きつねうどん かぶの煮物 梅ポテサラダ キウイ バナナカステラ	カレンダー作り 松花堂弁当 赤飯 味噌田楽 鶏の柚庵焼 キャベツの昆布和え かきたま汁 みかん バナナ 和のパンケーキ	ご飯 すずきの野菜あんかけ がんも煮 おかかマヨ和え 味噌汁 りんご ドーナッツ	風船バレー大会 親子丼 ピーマンのおかか煮 三色ナムル 味噌汁 手作りごまプリン バームクーヘン	ご飯 松風焼き 蓮根甘辛煮 わさび酢和え しめじと卵のスープ 柿 手作り人参蒸しパン	ご飯 天婦羅盛り合わせ えび キス れんこん さつま芋 ピーマン 切干大根の炒め煮 ワカメと白菜の酢の物 味噌汁 バナナ 利休まんじゅう 玄米茶	
21	22 (668kcal)	23 (740kcal)	24 (590kcal)	25 (718kcal)	26 (585kcal)	27 (640kcal)	
	ご飯 鶏マリネ ひじき煮 白菜のゆずあえ かぶのスープ オレンジ いちごスペシャル	ハヤシライス たらこスパ グリーンサラダ 福神漬 らっきょう りんご 手作りぜんざい	ご飯 和風かに玉蒸し 揚げナスの生姜煮 豆腐とほうれん草のサラダ 豚汁 バナナ ココアワッフル	ご飯 ツナじゃがコロケ 炒め物 春雨の中華和え コーンポタージュスープ キウイ 黒糖まんじゅう	松花堂弁当 ゆかりご飯 たらのかぶら蒸し 里芋の煮物 しそ和え 清汁 バナナ みかん ブッセ 玄米茶	ご飯 鶏肉のおろしだれ ナポリタン 柚子和え しょうがのスープ 柿 手作りさつま芋蒸しパン	
28	29 (532kcal)	30 (484kcal)	ご利用者様 塗り絵作品				
	散らし寿司 南瓜のごま煮 小松菜のお浸し 赤だし バナナ 手作りチョコムース	ご飯 ほきの味噌マヨ焼 田舎煮 土佐酢和え 味噌汁 柿 手作り小豆寒天	 津組 正 様	 光本 妙子 様	 松井 勝司 様	 松岡 アキコ 様	芸術の秋

カロリーは普通食の昼食とおやつ合計を表示しています。メニュー、行事はやむを得ず変更になる場合がありますがご了承ください。