

11月 今月の献立表



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|---|
|  | | 1 (672kcal) | 2 (645kcal) | 3 (663kcal) | 4 (760kcal) | 5 (727kcal) |
| | | ご飯 白身魚のフライ タルタルソース 白菜の洋風煮 大根の和風サラダ コーンポタージュスープ キウイフルーツ あんまき | ご飯 鶏肉の梅焼き 卵の花の炒り煮 酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー マロンワッフル | ご飯 ミートローフ たらこスパ トマトのサラダ 味噌汁 オレンジ ミニクリームパン 紅茶 | ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 小松菜の胡麻和え けんちん汁 リンゴ 抹茶蒸しパン | 霜月ご膳 親子寿司 炊き合わせ ほうれん草の柚子あえ 清汁 みかん キウイ カステラ |
| 6 | 7 (664kcal) | 8 (682kcal) | 9 (565kcal) | 10 (611kcal) | 11 (589kcal) | 12 (706kcal) |
|  |  Tea time week | | | | | |
| | ご飯 鶏のさっぱり煮 青梗菜のオイスターソテー 春雨の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ ドーナツ | ご飯 豚肉のケチャップ炒め 炒めなます ナムル 味噌汁 黒糖ゼリー クリームコンフェ | ご飯 鱈の南蛮漬け 竹輪の野菜炒め ごまマヨ和え 中華スープ オレンジ 和のパンケーキ 玄米茶 | おにぎり きつねうどん 卵の花の炒り煮 ほうれん草サラダ キウイフルーツ バナナパン | ご飯 おこのみオムレツ ビーフン 玉葱のマリネ もやしとニラのスープ バナナ フルーチェ | ご飯 鮭のバター醤油焼 ピーマンの炒め煮 さつまいもサラダ 白味噌汁 リンゴ パームクーヘン |
| 13 | 14 (709kcal) | 15 (804kcal) | 16 (708kcal) | 17 (655kcal) | 18 (610kcal) | 19 (596kcal) |
|  | 松花堂弁当 赤飯 おきめ鯛の漬焼き 味噌田楽 白菜の甘酢和え 清汁 みかん リンゴ バナナカステラ | カレンダー作り ご飯 鶏肉のおろしだれ 里芋の揚げ浸し スパサラダ ジンジャースープ 柿 いちごスペシャル | カレンダー作り ご飯 ポークカレーライス 中華風炒め カリフラワーの胡麻和え 福神漬 らっきょう キウイフルーツ 黒糖蒸しパン | ご飯 魚の野菜あんかけ しろふき大根 おかかマヨ和え 味噌汁 カルピスゼリー ミニ肉まん | ご飯 松風焼き ひじき大豆 なめ茸和え 味噌汁 オレンジ スイスロール 玄米茶 | ご飯 豚の塩だれ焼き 味噌煮込み ツナ和え 春雨スープ バナナ フルーツあんみつ |
| | 20 | 21 (586kcal) | 22 (749kcal) | 23 (686kcal) | 24 (709kcal) | 25 (706kcal) |
|  | ご飯 鶏の味噌漬け焼き スナッフエンドウの卵とし キャベツの梅和え のっぺい汁 キウイフルーツ フッキーケーキ | ご飯 照り焼きハンバーグ れんこんとかぶの煮物 青梗菜の辛し和え 赤だし リンゴ さつまいも蒸しパン 玄米茶 | 松花堂弁当 たきこみご飯 赤魚の玉葱ソース 里芋唐揚げ しそ和え 清汁 バナナ みかん とら焼き | 親子丼 ほうれん草としめじの和え物 タラモサラダ 味噌汁 柿 手作りぜんざい | おにぎり ちゃんぽんめん いとこ煮 春菊ののり和え ヨーグルトゼリー 薄皮ピーナツパン | ご飯 鱈のネギソース漬け 大豆の煮もの 柚子風味サラダ 味噌汁 キウイフルーツ フッセ |
| | 27 | 28 (526kcal) | 29 (734kcal) | 30 (659kcal) |    | |
| ご飯 たらの照り焼き 野菜ソテー 根菜サラダ 味噌汁 リンゴ フルーツヨーグルト | ハヤシライス 春雨の卵とし フロッキーの辛子マヨあえ 福神漬 らっきょう バナナ 黒糖まんじゅう | ご飯 とり天盛り合わせ ピーマンの炒め物 焼き茄子の卸し酢 味噌汁 キウイフルーツ チーズ蒸しパン | | | | |

カロリーは普通食の昼食とおやつの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。