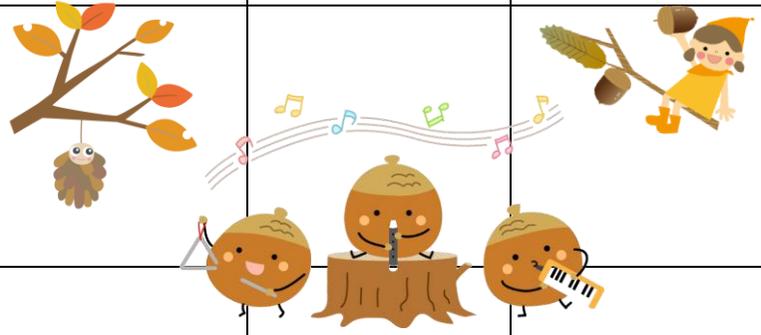


メ ニ ュ ー 表

	11月 1日(火曜日)	11月 2日(水曜日)	11月 3日(木曜日)	11月 4日(金曜日)	11月 5日(土曜日)
	ご飯 おでん パプリカの炒め物 おぼろ汁 フルーツ 489kcal	ご飯 鶏もも肉の味噌クリーム煮 キャベツの炒め煮 スパゲティサラダ 吸物 547kcal	赤飯 アジの生姜焼き れんこんの土佐煮 カリフラワーの和え物 味噌汁 455kcal	豚 丼 切干大根の煮物 二色和え 味噌汁 538kcal	ご飯 白身魚の利休焼き 南瓜の煮物 春雨の酢の物 吸物 497kcal
	ミニたい焼き 93kcal	抹茶どらやき 118kcal	紅茶ムース 66kcal	マロンクリームワッフル 74kcal	水ようかん 65kcal
11月 7日(月曜日)	11月 8日(火曜日)	11月 9日(水曜日)	11月10日(木曜日)	11月11日(金曜日)	11月12日(土曜日)
ご飯 牛肉の炒め物 大根の煮物 ワカメとえのきの梅風味 味噌汁 465kcal	わかめご飯 レモンラーメン(岡山県) 青菜の和え物 フルーツ 400kcal	ご飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め 玉子とじ 白菜のお浸し 味噌汁 543kcal	散らし寿司 がんもの煮物 ひじきの和え物 吸物 甘酢生姜 419kcal	ご飯 ホキのさっぱり蒸し ピーマンソテー 小松菜の和え物 赤だし 361kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ 味噌汁 541kcal
豆乳饅頭 96kcal	りんごタルト 106kcal	スイートポテト 112kcal	ととやき(いちご) 60kcal	青りんごゼリー 50kcal	カスタードワッフル 89kcal

メニユー表

11月14日(月曜日)	11月15日(火曜日)	11月16日(水曜日)	11月17日(木曜日)	11月18日(金曜日)	11月19日(土曜日)
ご飯 マーボー豆腐 シューマイ インゲンの和え物 中華スープ 473kcal	ご飯 サバの梅煮 ビーフソテー さつまいもサラダ 味噌汁 603kcal	ご飯 飛鳥汁(奈良県) コロッケ 小松菜の和え物  526kcal	ご飯 プリの塩焼き 冬瓜の煮物 青菜のお浸し 味噌汁 455kcal	カレーライス 玉子ロール 野菜サラダ 漬物  541kcal	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 馬鈴薯の煮物 カリフラワーの磯和え 吸物 472kcal
パニラムース 66kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	クリームコンフェ 82kcal	マンゴープリン 45kcal	プチクレープ 58kcal	パナナケーキ 83kcal
11月21日(月曜日)	11月22日(火曜日)	11月23日(水曜日)	11月24日(木曜日)	11月25日(金曜日)	11月26日(土曜日)
栗ご飯 鶏肉の照り煮 れんこん金平 赤だし フルーツ  477kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め 白菜の煮浸し いんげんの和え物 味噌汁 541kcal	散らし寿司 さつまいもの旨煮 チンゲン菜の胡麻和え 吸物 甘酢生姜 442kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の煮物 ほうれん草の菜種和え 吸物 473kcal	ご飯 チキンソテー/ホンスかけ 炊き合わせ カリフラワーのサラダ 味噌汁 476kcal	菜飯 わかめそば 冬瓜の煮物 青菜のわさび和え  354kcal
コーヒー蒸しケーキ 82kcal	もみじ饅頭 104kcal	プリン 81kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	薄皮まんじゅう 86kcal	カスタードどら焼き 110kcal
11月28日(月曜日)	11月29日(火曜日)	11月30日(水曜日)			
ご飯 アジの柚子胡椒焼き 玉子ロール 大根のゆかり和え 味噌汁  417kcal	ご飯 ひき肉包み揚げ ブロッコリーのコンソメ煮 味噌汁 フルーツ 491kcal	ご飯 サワラの煮つけ 高野の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁 454kcal			
ととやき(チョコ) 60kcal	パナナ蒸しケーキ 82kcal	メロンムース 69kcal			