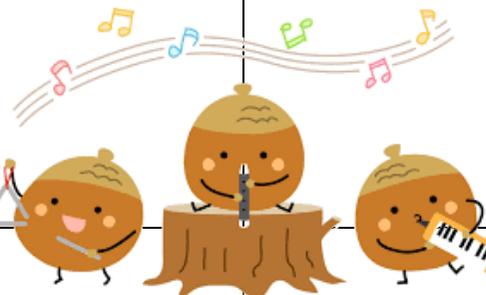


# メ ニ ュ ー 表

		11月 1日(水曜日)	11月 2日(木曜日)	11月 3日(金曜日)	11月 4日(土曜日)
		ご飯 鶏肉の味噌クリーム煮 インゲンの炒め物 スパゲティサラダ 吸物  530kcal	ご飯 おでん にんにくの芽炒め おぼろ汁 フルーツ  495kcal	赤飯 プリの生姜焼き れんこんの土佐煮 菜の花の和え物 味噌汁  503kcal	豚 丼 南瓜の煮物 もやしのお浸し 味噌汁  550kcal
		カスタードワッフル 90kcal	抹茶どらやき 118kcal	紅茶ムース 66kcal	ドームケーキ(カスタード) 116kcal
11月 6日(月曜日)	11月 7日(火曜日)	11月 8日(水曜日)	11月 9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)
散らし寿司 茄子の煮物 二色和え 吸物 甘酢生姜  389kcal	ゆかりご飯 おぼろ味噌麺(愛知県) ひじきの煮物 インゲンの和え物  459kcal	ご飯 白身フライ がんもの煮物 ワカメとえのきの梅風味 味噌汁  500kcal	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  559kcal	ご飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め かぶの煮物 水菜ともやしのポン酢和え 赤だし  520kcal	ご飯 ミートボールの和風煮 五目豆 ひじきの和え物 味噌汁  570kcal
抹茶のパンケーキ 56kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	プチクレープ 58kcal	スイートポテト 80kcal	ととやき(いちご) 60kcal	青りんごゼリー 50kcal

# メニユー表

11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)
ご飯 麻婆茄子 冬瓜の煮物 青菜の和え物 中華スープ  431kcal	ご飯 サバの煮つけ 高野の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁 588kcal	ご飯 豚肉の生姜煮 ほうれん草のソテー インゲンの和え物 吸物 522kcal	菜飯 にゅうめん かき揚げ もやしの和え物 472kcal	鶏肉のほろほろ豆腐丼 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 吸物 455kcal	カレーライス オムレツ 春雨サラダ 漬物  539kcal
バニラムース 66kcal	酒饅頭 77kcal	マンゴープリン 43kcal	豆乳饅頭 96kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	ミニたい焼き 82kcal
11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)
ご飯 赤魚の幽庵焼き 白菜の煮浸し いんげんの和え物 味噌汁 400kcal	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 冬瓜の煮物 ワカメの酢の物 味噌汁 451kcal	栗ご飯 つくねの味噌焼き ひじきの炒め煮 吸物 フルーツ 586kcal	まつぶた寿司(京都府) さつま芋の煮物 キヤブツの胡麻和え 吸物 紅生姜 493kcal	ご飯 コロッケ2種 大根の旨煮 味噌汁 フルーツ  497kcal	ご飯 白身魚のパン粉焼き ピーマンの土佐煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁 484kcal
バームクーヘン 103kcal	プリン 79kcal	もみじ饅頭 104kcal	チョコレートムース 66kcal	パナナケーキ 83kcal	薄皮まんじゅう 86kcal
11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)	11月30日(木曜日)		
カレーライス 白身フライ 野菜サラダ 漬物  585kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜の煮物 大根のドレッシング和え 味噌汁 474kcal	ご飯 鶏の唐揚げ カリフラワーのコンソメ煮 味噌汁 フルーツ 626kcal	ご飯 肉じゃが 冬瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 476kcal		
抹茶ワッフル 80kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	カスタードどら焼き 110kcal	メロンムース 69kcal		