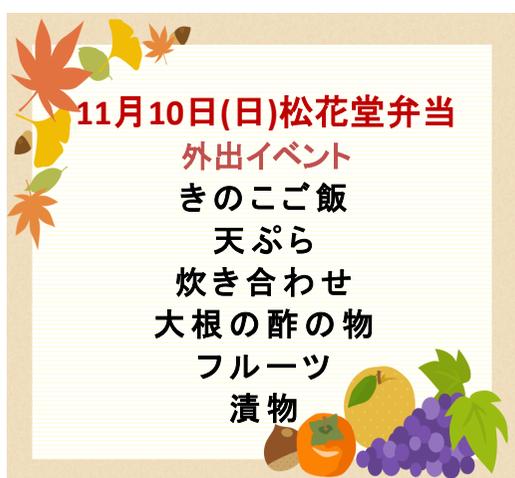


メニュー表

		 <p>11月10日(日)松花堂弁当 外出イベント きのご飯 天ぷら 炊き合わせ 大根の酢の物 フルーツ 漬物</p>		11月 1日(金曜日)	11月 2日(土曜日)
				ご飯 鶏肉のタルタル焼き きのこの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 484kcal	若布ご飯 きつねうどん かき揚げ 小松菜の和え物  435kcal
				ドームケーキ(カスタード) 116kcal	抹茶どらやき 118kcal
11月 4日(月曜日)	11月 5日(火曜日)	11月 6日(水曜日)	11月 7日(木曜日)	11月 8日(金曜日)	11月 9日(土曜日)
三色丼 南瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁  449kcal	ゆかりご飯 そば屋さんのコロッケそば インゲンの炒め物 野菜サラダ 546kcal	ご飯 おでん カリフラワーソテー フルーツ  466kcal	ご飯 つくねの照焼き キャベツのケチャップ炒め マカロニサラダ 味噌汁 563kcal	ご飯 白身フライ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ 481kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 茄子の煮物 ワカメとえのきの梅風味 吸物  440kcal
紅茶ムース 66kcal	バナナケーキ 83kcal	抹茶のパンケーキ 56kcal	バームクーヘン 103kcal	ミニたい焼き 82kcal	黒糖まんじゅう 115kcal

メニュー表

11月11日(月曜日)	11月12日(火曜日)	11月13日(水曜日)	11月14日(木曜日)	11月15日(金曜日)	11月16日(土曜日)
散らし寿司 さつまいもの煮物 もやしのサラダ 赤だし 甘酢生姜  450kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 ビーフソテー 白菜のお浸し 味噌汁 589kcal	ご飯 白身魚の利休焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ 吸物 499kcal	菜飯 味噌バターマン(北海道) 馬鈴薯の煮物 二色和え  504kcal	ご飯 八宝菜 ひじきの煮物 青菜の和え物 スープ 459kcal	ご飯 ミートボールの和風煮 高野の煮物 インゲンの和え物 味噌汁 559kcal
ドームケーキ(チョコ) 110kcal	りんごゼリー 49kcal	カスタードワッフル 90kcal	抹茶ようかん 108kcal	マンゴープリン 37kcal	豆乳饅頭 96kcal
11月18日(月曜日)	11月19日(火曜日)	11月20日(水曜日)	11月21日(木曜日)	11月22日(金曜日)	11月23日(土曜日)
カレーライス 玉子ロール 春雨サラダ 漬物  540kcal	~助六御膳~ 巻き寿司 いなりずし 天ぷら 炊き合わせ ミニうどん  531kcal	鶏肉のほろほろ豆腐丼 さつまいもの煮物 ほうれん草の和え物 吸物  531kcal	ご飯 赤魚の幽庵焼き 冬瓜の煮物 二色和え 味噌汁 386kcal	散らし寿司 さつまいもの煮物 大根のドレッシング和え 吸物 甘酢生姜 473kcal	ご飯 和風ハンバーグ きのこあん 白菜のコンソメ煮 胡瓜のわさび和え 味噌汁 424kcal
薄皮まんじゅう 86kcal	プチクレープ 58kcal	イチゴムース 65kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	もみじ饅頭 104kcal	プリン 73kcal
11月25日(月曜日)	11月26日(火曜日)	11月27日(水曜日)	11月28日(木曜日)	11月29日(金曜日)	11月30日(土曜日)
ご飯 親子煮 れんこん金平 キャベツの胡麻和え 味噌汁 490kcal	ご飯 プリの塩焼き 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁 474kcal	ごままんま(青森県) 白身フライ 玉子ロール インゲンのお浸し 味噌汁 523kcal	カレーライス カリフラワーのコンソメ煮 野菜サラダ 漬物  517kcal	ご飯 豚じゃが 高菜炒め 青菜のわさび和え 赤だし 492kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 大根の旨煮 味噌汁 フルーツ  455kcal
ぶどうゼリー 45kcal	酒まんじゅう 77kcal	チョコバームクーヘン 105kcal	パニラムース 66kcal	カスタードどら焼き 110kcal	きなこのパンケーキ 55kcal