

# メニュー表



						11月 1日 (土)
						ご飯 牛肉と野菜の味噌炒め 馬鈴薯の煮物 小松菜の磯和え 吸物 570 kcal
						ガトーショコラ 97 kcal
11月 2日 (日)	11月 3日 (月)	11月 4日 (火)	11月 5日 (水)	11月 6日 (木)	11月 7日 (金)	11月 8日 (土)
ご飯 鱈の西京焼き ビーフソテー ホーレン草の和え物 吸物 523 kcal	赤飯 和風ハンバーグのあんかけ さつまいもの旨煮 青菜のお浸し 味噌汁 573 kcal	炊き込みご飯 かき揚げそば 白菜のわさび和え 大根の田楽 480 kcal	ご飯 牛肉のハヤシ煮 キャベツの煮浸し スパゲティサラダ スープ 663 kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ 中華スープ フルーツ 547 kcal	散らし寿司 炊き合せ ほうれん草の和え物 おぼろ汁 甘酢生姜 498 kcal	ご飯 サバのタンドリー風 卵とじ 7 ロックのピ - ナッツ和え 味噌汁 566 kcal
りんごタルト 106 kcal	マンゴーフリン 48 kcal	スイートポテト 93 kcal	メロン蒸しケーキ 82 kcal	ミニおはぎ (きなこ) 122 kcal	ワッフル 74 kcal	ロールケーキ 152 kcal
11月 9日 (日)	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)
ハヤシライス サラダ フルーツ 漬物 635 kcal	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 539 kcal	ご飯 コロッケ/ピ 75イ マカロニサラダ ひじきの煮物 味噌汁 693 kcal	ご飯 チキンのクリームソース 高野の煮物 大根ナムル 味噌汁 664 kcal	ご飯 おき煮風 キャベツのおかか和え 温泉玉子 味噌汁 593 kcal	ご飯 タラのケチャップソース ポテトサラダ インゲンの炒め煮 スープ 546 kcal	ご飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草の胡麻和え 揚げ茄子の煮物 吸物 617 kcal
イチゴカップケーキ 54 kcal	フルーチェ 44 kcal	水ようかん (小豆) 65 kcal	フリン 74 kcal	青りんごゼリー 52 kcal	チョコケーキ 99 kcal	おはぎ 128 kcal



# メニュー表



11月16日 (日)	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)
ご飯 天ぷら 青菜のお浸し 味噌汁 フルーツ 514 kcal	カレーライス メンチカツ サラダ 漬物 666 kcal	ご飯 おでん チンゲン菜のお浸し フルーツ 味噌汁 538 kcal	ご飯 ホキフライ 卵の花炒め 春菊の煮浸し 味噌汁 562 kcal	そぼろ丼 胡瓜の酢味噌和え 切干大根の煮付け 吸物 512 kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 卵ロール 味噌汁 649 kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 和風スパゲティソテー 白菜のお浸し 味噌汁 648 kcal
ゴマフリン 73 kcal	エビほんせんべい 19 kcal	フルーツゼリー 42 kcal	黒糖饅頭 104 kcal	抹茶水ようかん 65 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	フルーツ杏仁 45 kcal
11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)
ご飯 インゲン肉巻 高野豆腐の煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁 530 kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 春巻き 小松菜の和え物 赤だし 642 kcal	ご飯 アジの蒲焼き 茄子の味噌かけ かつらぎのゆかり和え 吸物 489 kcal	栗ご飯 にゅうめん 千草焼き 白菜のお浸し 508 kcal	ご飯 タラのさっぱり蒸し インゲンのマネズ和 サツマ芋の揚げ煮 味噌汁 563 kcal	ご飯 ぐる煮<高知県> 春雨の酢の物 卵豆腐 吸物 492 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 青菜の和え物 吸物 甘酢生姜 455 kcal
白桃羹 26 kcal	しっとりどら焼き(小豆) 114 kcal	ミルクレーブ 87 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	ロールケーキ 110 kcal	カエデの実 122 kcal
11月 30日 (日)						
ご飯 マーボー豆腐 ナムル 卵ロール 中華スープ 532 kcal						
どら焼き(カスタード) 110 kcal						

