







メニュー表



11月 1日(月曜日)	11月 2日(火曜日)	11月 3日(水曜日)	11月 4日(木曜日)	11月 5日(金曜日)	11月 6日(土曜日)
ご飯 鶏の唐揚げ野菜あん ピーマンのカレー風炒め 吸物 フルーツ 漬物  658kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 南瓜の煮物 白菜の胡麻和え 漬物 468kcal	赤飯 ホキの生姜焼き ひじきの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 漬物 465kcal	ご飯 おでん キャベツの炒め煮 おぼろ汁 フルーツ 漬物  512kcal	豚 丼 切干大根の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁 漬物 577kcal	ご飯 サバの香り揚げ豆乳ソース れんこんの土佐煮 二色和え スープ 漬物 590kcal
イチゴゼリー 52kcal	カスタードワッフル 89kcal	スイートポテト 112kcal	豆乳饅頭 96kcal	抹茶どらやき 118kcal	バニラムース 66kcal
11月 8日(月曜日)	11月 9日(火曜日)	11月10日(水曜日)	11月11日(木曜日)	11月12日(金曜日)	11月13日(土曜日)
散らし寿司 茄子の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 甘酢生姜 476kcal	ご飯 ミートボールの和風あん かき揚げ 白菜のお浸し 吸物 漬物 589kcal	ボルガライス(福井県) インゲンの信田煮 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物  714kcal	ご飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め さつま芋の煮物 チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁 漬物 621kcal	ご飯 アジの蒲焼き ピーマンソテー 水菜ともやしのポン酢和え 赤だし 漬物 462kcal	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 漬物  563kcal
薄皮まんじゅう 86kcal	バナナケーキ 84kcal	水ようかん 65kcal	抹茶のパンケーキ 56kcal	青りんごゼリー 50kcal	ミニたい焼き 93kcal



メニュー表



11月15日(月曜日)	11月16日(火曜日)	11月17日(水曜日)	11月18日(木曜日)	11月19日(金曜日)	11月20日(土曜日)
ご飯 豚と野菜ソテーの葱ソースかけ 大根の煮物 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 漬物 555kcal	ご飯 タラのさっぱり蒸し 冬瓜の煮物 さつまいもサラダ 吸物 漬物 483kcal	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 馬鈴薯の煮物 青菜のお浸し 吸物 漬物 526kcal	カレーライス 玉子ロール 野菜サラダ 漬物  562kcal	ぴっぴ飯(香川県) 白身フライ ブロッコリーの磯和え 赤だし 540kcal	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ごぼうの甘辛煮 カリフラワーサラダ 吸物 漬物 586kcal
紅茶ムース 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	酒饅頭 77kcal
11月22日(月曜日)	11月23日(火曜日)	11月24日(水曜日)	11月25日(木曜日)	11月26日(金曜日)	11月27日(土曜日)
ご飯 和風ハンバーグ きのこあん 白菜の胡麻和え スパゲティサラダ スープ 漬物 502kcal	栗ご飯 鶏肉の照り煮 れんこん金平 赤だし フルーツ 漬物  561kcal	散らし寿司 さつまいもの旨煮 チンゲン菜のわさび和え 吸物 甘酢生姜 462kcal	ご飯 サワラの西京焼き 炊き合わせ ほうれん草の菜種和え 吸物 漬物 510kcal	ご飯 肉豆腐 茄子の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物 535kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁 漬物 569kcal
りんごタルト 106kcal	もみじ饅頭 104kcal	チョコレートムース 66kcal	パナナ蒸しケーキ 82kcal	抹茶ワッフル 80kcal	きなこのパンケーキ 55kcal
11月29日(月曜日)	11月30日(火曜日)				
ご飯 アジの幽庵焼き 玉子ロール ひじきサラダ 味噌汁 漬物  455kcal	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 漬物 522kcal				
ととやき(チョコ) 60kcal	メロンムース 69kcal				