





# メニュー表



11月 1日 (日)	11月 2日 (月)	11月 3日 (火)	11月 4日 (水)	11月 5日 (木)	11月 6日 (金)	11月 7日 (土)
<b>ご飯</b> 鶏の唐揚げ 二色和え 味噌汁 フルーツ 670 kcal	<b>ご飯</b> 豚と野菜の味噌炒め かぶらの煮物 インゲンの磯和え 吸物 609 kcal	<b>ご飯</b> 和風ハンバーグ さつまいもの旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 576 kcal	<b>散らし寿司</b> 炊き合せ 白菜の和え物 おぼろ汁 甘酢生姜 472 kcal	<b>牛丼</b> キャベツの煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁 612 kcal	<b>ご飯</b> 八宝菜 シューマイ 青菜の胡麻和え 玉子スープ 530 kcal	<b>炊き込みご飯</b> かき揚げそば 小松菜のわさび和え 大根の田楽 456 kcal
<b>カップケーキ</b> 68 kcal	<b>バームクーヘン</b> 66 kcal	<b>イチゴムース</b> 65 kcal	<b>スイートポテト</b> 78 kcal	<b>メロン蒸しケーキ</b> 82 kcal	<b>ワッフル</b> 74 kcal	<b>もみじ饅頭</b> 104 kcal
11月 8日 (日)	11月 9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)
<b>ご飯</b> 鯖の味噌煮 卵とじ ブロッコリーのピザ和え 吸物 551 kcal	<b>ご飯</b> コロッケ/海老フライ 玉子ロール ひじきの炒め煮 味噌汁 587 kcal	<b>ご飯</b> 鮭のマヨネーズ焼き 馬鈴薯の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 547 kcal	<b>ご飯</b> ミートボールの和風あん 冬瓜の煮物 インゲン菜の和え物 味噌汁 547 kcal	<b>ご飯</b> チキンのソテー <small>ケチャップソースがけ</small> 高野の煮物 もやしのおムル 吸物 589 kcal	<b>ご飯</b> タラのさっぱり蒸し インゲンのマヨ和え さつまいもの揚げ煮 味噌汁 558 kcal	<b>ご飯</b> 肉豆腐 ピーマンソテー 春雨サラダ 味噌汁 584 kcal
<b>シュークリーム</b> 77 kcal	<b>かぼちゃプリンタル</b> 122 kcal	<b>豆乳饅頭</b> 96 kcal	<b>水ようかん (小豆)</b> 65 kcal	<b>あんドーナツ</b> 126 kcal	<b>青りんごゼリー</b> 52 kcal	<b>マドレーヌ</b> 98 kcal

# メニュー表

<b>11月15日 (日)</b> ご飯 豚肉のオニオン炒め ほうれん草の煮浸し マカロニサラダ 吸物 736 kcal	<b>11月16日 (月)</b> 若布ご飯 きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 干し菜の山葵和え 462 kcal	<b>11月17日 (火)</b> カレーライス ロールキャベツ サラダ 漬物 675 kcal	<b>11月18日 (水)</b> ご飯 おでん 青菜の信田和え フルーツ 味噌汁 537 kcal	<b>11月19日 (木)</b> ご飯 アジの蒲焼き 茄子の煮物 白菜の酢味噌和え 吸物 492 kcal	<b>11月20日 (金)</b> あんかけカツ丼(岐阜県) 切干大根の煮付け 卯の花 味噌汁 724 kcal	<b>11月21日 (土)</b> ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 冬瓜の煮物 味噌汁 628 kcal	
<b>いんごタルト</b> 106 kcal	<b>メロンムース</b> 69 kcal	<b>プリン</b> 71 kcal	シットリどら焼(抹茶) 118 kcal	<b>カスタードワッフル</b> 89 kcal	<b>黒糖饅頭</b> 104 kcal	<b>おはぎ</b> 95 kcal	
<b>11月22日 (日)</b> ご飯 鶏肉の治部煮 馬鈴薯のきんぴら 干し菜のお浸し 味噌汁 607 kcal	<b>11月23日 (月)</b> 赤飯 豆腐の野菜あんかけ 春巻き かつおの和え物 赤だし 623 kcal	<b>11月24日 (火)</b> 散らし寿司 炊き合わせ 青菜の和え物 吸物 甘酢生姜 477 kcal	<b>11月25日 (水)</b> ご飯 ホキフライ 千草焼き キャベツのゆかり和 味噌汁 539 kcal	<b>11月26日 (木)</b> 栗ご飯 にゅうめん 南瓜の煮物 大根の柚子和え 513 kcal	<b>11月27日 (金)</b> ご飯 豚じゃが 春雨の酢の物 煮奴 味噌汁 634 kcal	<b>11月28日 (土)</b> ご飯 タラのこね さつまいもサラダ インゲンの炒め煮 スープ 570 kcal	
<b>ロールケーキ</b> 110 kcal	<b>イチゴゼリー</b> 113 kcal	シットリどら焼き(小豆) 114 kcal	<b>エビぽんせんべい</b> 19 kcal	<b>抹茶饅頭</b> 100 kcal	<b>バナナケーキ</b> 193 kcal	<b>クリームコンフェ</b> 82 kcal	
<b>11月29日 (日)</b> ご飯 海老カツとじ 大根サラダ 味噌汁 フルーツ 636 kcal	<b>11月30日 (月)</b> ご飯 さわらの生姜煮 高野の煮物 白菜のお浸し 赤だし 521 kcal						
<b>ミニたい焼き</b> 93 kcal	<b>マロンケーキ</b> 102 kcal						