



# メニュー表

		11月 1日 (水)	11月 2日 (木)	11月 3日 (金)	11月 4日 (土)	
		ご飯 豚肉と野菜の 甘辛炒め かぶらの煮物 白菜の磯和え 吸物  501 kcal	ご飯 鱈のマヨ焼き 茄子の煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁  559 kcal	きのこと散らし寿司 炊き合せ カワワのゆかり和え おぼろ汁 甘酢生姜  535 kcal	ご飯 おでん 法連草の和え物 味噌汁 フルーツ  520 kcal	
		きなこパンケーキ  55 kcal	きんつば  124 kcal	マドレーヌ  149 kcal	豆乳饅頭  96 kcal	
11月 5日 (日)	11月 6日 (月)	11月 7日 (火)	11月 8日 (水)	11月 9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)
牛 丼 いんげんの煮浸し キャベツの甘酢和え 赤だし  538 kcal	ご飯 コロッケと エビフライ 玉子豆腐 味噌汁 味噌汁  575 kcal	ご飯 カレイの煮付け 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 味噌汁  508 kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ 青菜の香味和え スープ  540 kcal	菜飯 おぼろうどん 高野の煮物 大根なます  404 kcal	ご飯 とり天 (大分県) 青梗菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ  664 kcal	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋の旨煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁  600 kcal
バームクーヘン  98 kcal	人形焼き  104 kcal	バナナ蒸しケーキ  82 kcal	プリン  81 kcal	オレンジケーキ  101 kcal	ロールケーキ  110 kcal	水ようかん (小豆)  65 kcal

# メニュー表

11月12日 (日)	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)
ご飯 ホキの西京焼き 馬鈴薯の煮物 青菜の辛子マヨ和え かきたま汁  521 kcal	若布ご飯 きつねそば 大根の煮物 白菜のゆかり和え  406 kcal	ご飯 肉豆腐 ピーマンソテー 春雨の酢の物 味噌汁  594 kcal	ご飯 鮭のさっぱり蒸し キャベツの胡麻和え 南瓜の煮物 味噌汁  498 kcal	ご飯 ミートボールの 和風あんかけ 冬瓜の煮物 青梗菜のピーナッツ和え 味噌汁  548 kcal	カレーライス オムレツ サラダ 漬物  625 kcal	ご飯 アジの蒲焼き 茄子の煮物 青菜の酢味噌和え 吸物  487 kcal
りんごタルト  106 kcal	チョコスティック  46 kcal	薄皮饅頭  86 kcal	どら焼き(抹茶)  118 kcal	モカ蒸しケーキ  82 kcal	マンゴープリン  44 kcal	スイートポテト  67 kcal
11月19日 (日)	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)
ご飯 豚肉のオイスター炒め 法連草の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁  723 kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 冬瓜のコンソメ煮 味噌汁  605 kcal	ご飯 鶏肉と野菜の旨煮 フンゴ菜のお浸し 卵の花 味噌汁  608 kcal	ご飯 牛肉の柳川風 切干大根の酢の物 里芋の味噌かけ 吸物  600 kcal	赤飯 挽肉包み揚げ ブロッコリーの和え物 赤だし フルーツ  568 kcal	ご飯 タラのムニエル さつま芋サラダ インゲンの炒め煮 スープ  543 kcal	ゆかりご飯 にゅうめん 高野の煮物 小松菜の柚子和え  465 kcal
ロールケーキ  152 kcal	黒糖饅頭  104 kcal	白あんバナナ  84 kcal	ミニたい焼き  93 kcal	マフィン  109 kcal	もみじ饅頭  104 kcal	抹茶パンケーキ  56 kcal
11月26日 (日)	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)		
ご飯 チキンの ハヤシソース ジャーマンポテト もやしのナムル 味噌汁  612 kcal	ご飯 さわらの生姜煮 南瓜の煮物 青菜のお浸し 味噌汁  516 kcal	あけぼのご飯(愛媛県) インゲン肉巻き ケチャップソース 大根のコンソメ煮 白菜の和え物 スープ  494 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 法連草のお浸し 吸物 甘酢生姜  451 kcal	ご飯 豚じゃが 春雨サラダ 煮奴 味噌汁  660 kcal		
マロンワッフル  74 kcal	エビぽんせんべい  19 kcal	クリームコンフェ  82 kcal	焼きプリンタルト  122 kcal	紅茶ムース  66 kcal		