



メニュー表



| 11月 2日(月曜日) | 11月 3日(火曜日) | 11月 4日(水曜日) | 11月 5日(木曜日) | 11月 6日(金曜日) | 11月 7日(土曜日) |
|---|---|---|--|--|---|
| ご飯 マーボー豆腐 シューマイ 切干大根のサラダ 中華スープ  540kcal | 赤飯 鶏肉の照り煮 南瓜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁 583kcal | ご飯 おでん 青菜の味噌和え おぼろ汁  フルーツ  501kcal | 散らし寿司 茄子の煮物 カリフラワーの和え物 吸物 甘酢生姜 396kcal | ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト スパゲティ胡麻サラダ 味噌汁 569kcal | ご飯 とんぺい焼き(大阪府) 冬瓜の煮物 白菜のゆかり和え 吸物  505kcal |
| 芋ようかん 65kcal | カスタードワッフル 89kcal | コーヒー蒸しケーキ 82kcal | 豆乳饅頭 96kcal | 抹茶どらやき 118kcal | イチゴムース 65kcal |
| 11月 9日(月曜日) | 11月10日(火曜日) | 11月11日(水曜日) | 11月12日(木曜日) | 11月13日(金曜日) | 11月14日(土曜日) |
| ご飯 肉団子の酢豚風 大根の味噌かけ チンゲン菜のゴマ和え 吸物  532kcal | ご飯 サバの生姜煮 玉子とじ ほうれん草の和え物 味噌汁 504kcal | ご飯 鶏肉のバター醤油焼き ひじきの炒め煮 インゲンサラダ 味噌汁 532kcal | ゆかりご飯 にゅうめん 冬瓜の煮物 白菜の磯和え  427kcal | ご飯 高野豆腐の唐揚げ野菜あん添え 三色和え 味噌汁 フルーツ 577kcal | ご飯 サワラの西京焼き キャベツの炒め煮 春雨の和え物  吸物  500kcal |
| 薄皮まんじゅう 86kcal | バナナケーキ 129kcal | 抹茶のパンケーキ 56kcal | りんごタルト 106kcal | プリン 81kcal | プチクレープ 58kcal |



メニュー表



| 11月16日(月曜日) | 11月17日(火曜日) | 11月18日(水曜日) | 11月19日(木曜日) | 11月20日(金曜日) | 11月21日(土曜日) |
|---|---|---|--|--|--|
| ご飯 親子煮 かぶの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 594kcal | シシリアンライス(佐賀県) 玉子ロール インゲンのピーナッツ和え スープ 533kcal | カレーライス 白身フライ カリフラワーサラダ 漬物 663kcal | ご飯 豚肉のオイスター炒め レンコン煮 大根の酢の物 吸物 618kcal | ご飯 アジの蒲焼き ビーフソテー さつまいもサラダ 赤だし 620kcal | 豚井 南瓜の煮物 ひじきのポン酢和え 味噌汁  600kcal |
| スイートポテト 112kcal | 紅茶ムース 66kcal | ミニたい焼き 93kcal | ごまプリン 72kcal | クリームコンフェ 82kcal | 酒饅頭 77kcal |
| 11月23日(月曜日) | 11月24日(火曜日) | 11月25日(水曜日) | 11月26日(木曜日) | 11月27日(金曜日) | 11月28日(土曜日) |
| 栗ご飯 ホキと野菜の天ぷら 白菜の胡麻和え 赤だし フルーツ  551kcal | ご飯 和風ハンバーグ きのこあん ピーマンソテー 野菜サラダ スープ 468kcal | ご飯 豚肉の生姜炒め 茄子の煮物 青菜の辛子和え 味噌汁 599kcal | ご飯 タラのさっぱり蒸し ほうれん草のソテー 玉子豆腐 味噌汁 405kcal | 散らし寿司 炊き合わせ チンゲン菜の和え物 吸物 甘酢生姜 418kcal | ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 533kcal |
| きなこのパンケーキ 55kcal | 黒糖まんじゅう 104kcal | チョコレートムース 66kcal | バナナ蒸しケーキ 82kcal | マンゴープリン 45kcal | 抹茶ワッフル 80kcal |
| 11月30日(月曜日) | | | | | |
| ご飯 挽肉包み揚げの和風あん れんこん金平 味噌汁 フルーツ 546kcal |  | | | | |
| フルーツ杏仁 53kcal |  | | | | |
| |  | | | | |