



メニュー表



		11月 1日 (火)	11月 2日 (水)	11月 3日 (木)	11月 4日 (金)	11月 5日 (土)
		ご飯 カレイの煮付け 卵とじ ブロッコリーの和え物 吸物 474 kcal	ご飯 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 608 kcal	ご飯 和風ハンバーグ さつまいもの旨煮 法連草のお浸し 味噌汁 567 kcal	きのこ散らし寿司 炊き合せ 白菜の和え物 おぼろ汁 甘酢生姜 527 kcal	牛 丼 キャベツの煮浸し スパゲティサラダ 味噌汁 602 kcal
		ミルクレープ 113 kcal	人形焼き 104 kcal	きんつば 124 kcal	カスタードワッフル 89 kcal	豆乳饅頭 96 kcal
11月 6日 (日)	11月 7日 (月)	11月 8日 (火)	11月 9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
ご飯 八宝菜 シューマイ 青菜の胡麻和え 玉子スープ 539 kcal	ご飯 鮭のマヨ焼き 馬鈴薯の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 545 kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 法連草の菜種和え 味噌汁 フルーツ 667 kcal	鯛めし (愛媛県) おぼろうどん 高野の煮物 大根なます 470 kcal	ご飯 フライ2種盛り 玉子ロール ひじきの炒め煮 味噌汁 581 kcal	ご飯 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 542 kcal	ご飯 チキンのケチャップソース ジャーマンポテト もやしのナムル 味噌汁 585 kcal
紅茶ムース 66 kcal	モカ蒸しケーキ 82 kcal	もみじ饅頭 104 kcal	スイートポテトカスタード 78 kcal	ロールケーキ 110 kcal	抹茶水羊羹 65 kcal	ドーナツ 174 kcal

メニュー表

11月13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	
ご飯 タラのさっぱり蒸し インゲンのマヨ和え サツマ芋の揚げ煮 味噌汁 550 kcal	ご飯 肉豆腐 ピーマンソテー 春雨サラダ 味噌汁 584 kcal	若布ご飯 きつねうどん 南瓜の煮物 白菜の山葵マヨ和え 467 kcal	ご飯 おでん 青梗菜のピナッツ和え フルーツ 味噌汁 525 kcal	チキンカレー 白身フライ サラダ 漬物 699 kcal	ご飯 アジの蒲焼き 茄子の煮物 青菜の酢味噌和え 吸物 482 kcal	ご飯 牛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 642 kcal	
シュークリーム 77 kcal	おはぎ 95 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal	ロールケーキ 152 kcal	マンゴープリン 37 kcal	エビぼんせんべい 19 kcal	パンケーキ 55 kcal	
11月20日 (日)	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	
カツ丼 切干大根の酢の物 卵の花 味噌汁 672 kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 冬瓜の煮物 味噌汁 623 kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 インゲン菜のお浸し 味噌汁 フルーツ 577 kcal	赤飯 豆腐の野菜あん かき揚げ カブの花の和え物 赤だし 540 kcal	ご飯 タラのムニエル さつまいもサラダ インゲンの炒め煮 スープ 556 kcal	栗ご飯 にゅうめん  南瓜の煮物 大根の柚子和え 510 kcal	ご飯 ホキフライ 千草焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 535 kcal	
マロンワッフル 74 kcal	バナナケーキ 130 kcal	ミニたい焼き 93 kcal	カップケーキ 68 kcal	どら焼き 114 kcal	バームクーヘン 108 kcal	クリームコンフェ 82 kcal	
11月27日 (日)	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)				
ご飯 豚じゃが 春雨のサラダ 煮奴 味噌汁 652 kcal	散らし寿司 炊き合わせ 青菜の和え物 吸物 甘酢生姜 474 kcal	ご飯 インゲン肉巻き 馬鈴薯の煮物 大根サラダ 味噌汁 529 kcal	ご飯 さわらの生姜煮 高野の煮物 法連草のお浸し 味噌汁 524 kcal				りんごのタルト 106 kcal