

がっ こん だて ひょう
11月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	1 622Kal ごはん みそしる 味噌汁 さかな たつたあ 魚の竜田揚げ な はな あ もの 菜の花の和え物 ごもく いた もやしの五目炒め	2 543Kal スパゲッティ・ナポリタン コンソメスープ シーフードサラダ	3 やす 休み	4 625Kal びんば どん たまご ビビンバ丼(卵) ちゅうか 中華スープ ごもく きんぴら 五目金平
7 547Kal ごはん しる そうめん汁 しろみ さかな 白身魚フライ すのもの カリフラワー酢の物 りきゅう に なすの利休煮	8 658Kal ごはん みそしる 味噌汁 とりももに て や 鶏もも肉照り焼き だいこん 大根サラダ に コンソメ煮	9 721Kal おにぎり カレーうどん なたね たまご 菜種あえ(卵)	10 503Kal ごはん みそしる 味噌汁 さかな さかむ 魚の酒蒸し な はな あ 菜の花ごま和え さといも 里芋のゆずみそかけ	11 632Kal ぶたどん 豚丼 みそしる 味噌汁 ほうれん草のしらあ 白和え
14 697Kal ごはん みそしる 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ はくさい に 白菜のコンソメ煮	15 590Kal ごはん みそしる 味噌汁 さかな て や 魚の照り焼き に 煮やっこ なんきん にも 南瓜の煮物	16 678Kal おにぎり みそ 味噌ラーメン(竹) あ 揚げぎょうざ	17 564Kal ごはん みそしる 味噌汁 おでん すのもの もずくの酢の物 ビーフソテー	18 559Kal ごもく たまご 五目チャーハン(卵) コンソメスープ ポテトサラダ
21 521Kal ごはん じる すまし汁 に さかな 煮魚 はるさめ すのもの たまご 春雨の酢の物(卵) こまつな いた 小松菜炒め	22 530Kal ロールパン コンソメスープ とんかつ ピーナッツあえ カレー炒め	23 やす 休み	24 553Kal ごはん みそしる 味噌汁 さかな 魚のムニエル すあ ごま酢和え い に ピーマンの炒り煮	25 682Kal カレーライス コンソメスープ だいず 大豆サラダ
28 521Kcal ごはん じる すまし汁 オムレツきのソース いんげんのごまドレあえ き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	29 652Kcal ごはん みそしる 味噌汁 コロッケ あ もの もやしの和え物 ぶた だいこん 豚バラ大根	30 525Kcal や 焼きそば みそしる 味噌汁 ほうれん草のひた 浸し		