

11月 献立表

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
|   |   | 1<br>640Kcal<br>おにぎり<br>キムチラーメン<br>たまご (卵、たけのこ)<br>しゅうまい          | 2<br>644Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>さかな たつたあ<br>魚の竜田揚げ<br>キャベツサラダ<br>ピーマンとこんにやくの炒り煮 | 3<br>やす<br>休み  |
| 6<br>541Kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>さかな ゆうあん や<br>魚の幽庵焼き<br>なめ茸あえ<br>さいも みそに<br>里芋の味噌煮                   | 7<br>610Kcal<br>ごはん<br>ちゅうか<br>中華スープ<br>ちゅうかふうい たまごたまご<br>中華風炒り卵(卵)<br>ばん三糸<br>とうがんのくず煮 | 8<br>649Kcal<br>や<br>焼きそば<br>みそ汁<br>味噌汁<br>な はな しろ あ<br>菜の花の白和え   | 9<br>634Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>わふう<br>和風おろしハンバーグ<br>おかか和え<br>さつま芋の甘煮           | 10<br>661Kcal<br>カレーライス<br>コンソメスープ<br>だいこん<br>大根サラダ                |
| 13<br>668Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>にく<br>肉じゃがコロケ<br>ブロッコリーと貝柱のサラダ<br>あつあ ぐもく に<br>厚揚げの五目煮        | 14<br>592Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>さかな<br>魚のカレームニエル<br>ピーナッツ和え<br>はくさい<br>白菜のクリーム煮   | 15<br>563Kcal<br>おにぎり<br>つきみ たまご<br>月見うどん(卵)<br>とうふ でんがく<br>豆腐の田楽 | 16<br>651Kcal<br>ごはん<br>すまし汁<br>チキンソテー<br>マカロニサラダ<br>れんこんの炒め煮                        | 17<br>552Kcal<br>まーぼーどん<br>麻婆丼<br>わかめスープ<br>ごま和え                   |
| 20<br>552Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>さかな しょうがに<br>魚の生姜煮<br>な はな あ<br>菜の花和え<br>い どうふ たまご<br>炒り豆腐(卵) | 21<br>680Kcal<br>ロールパン<br>コーンスープ<br>わかどりからあ<br>若鶏唐揚げ<br>フレンチサラダ<br>コンソメ煮                | 22<br>627Kcal<br>おにぎり<br>きつねそば<br>すのもの<br>酢の物                     | 23<br>やす<br>休み   | 24<br>629Kcal<br>ぶたどん<br>豚丼<br>みそ汁<br>味噌汁<br>な はな からし あ<br>菜の花辛子和え |
| 27<br>505Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>さかな しおや<br>魚の塩焼き<br>こうはく<br>紅白なます<br>ほうれん草の卵とじ(卵)             | 28<br>596Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>おん<br>温しゃぶ<br>もやしのおえ物<br>う はないた<br>卵の花炒め          | 29<br>635Kcal<br>スパゲッティ・ナポリタン<br>コンソメスープ<br>やさい<br>野菜サラダ          | 30<br>586Kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>味噌汁<br>おでん(卵)<br>や<br>焼きなす<br>ひじきと小松菜の炒め              |  |