

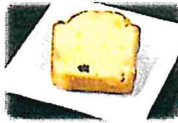
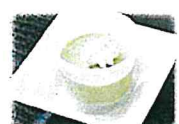
2022年11月献立表



		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	火	生姜味噌おでん れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え ご飯 漬物	509	たぬきそば れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	483	16	水	さばの塩焼き 里芋の煮っころがし 小松菜と干しエビのお浸し きのこの炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	514	鶏南蛮そば 里芋の煮っころがし 小松菜と干しエビのお浸し きのこの炊き込みご飯(小) フルーツ	552
02	水	赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 フルーツ	526	月見そば かぼちゃの煮物 ひじきの白和え ご飯(小) フルーツ	547	17	木	鶏肉のガリパタ炒め なすの煮びたし キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	549	あんかけそば なすの煮びたし キャベツのゆかり和え ご飯(小) 漬物	559
03	木	豚肉のオニオンソース ブロッコリーの干しエビあんかけ もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	535	五目うどん ブロッコリーの干しエビあんかけ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	445	18	金	割り弁当	507	きつねうどん	477
04	金	海鮮と春雨の炒め物 シュウマイ 切干大根のサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	554	しょうゆラーメン シュウマイ 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	514	19	土	赤魚の煮付け きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	510	肉きしめん きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	512
05	土	ほきのごま焼き ほうれん草の煮びたし おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	535	鶏南蛮うどん ほうれん草の煮びたし おからと柴漬けのサラダ ご飯(小) フルーツ	552	20	日				
06	日					21	月	あじの焼き浸し がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 豚汁 漬物	502	梅おろしうどん がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	492
07	月	豚肉のブルコギ 大根のかに風味あんかけ 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	537	とろろそば 大根のかに風味あんかけ 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	470	22	火	チキンカレーライス キャベツのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	609	ちくわ天そば キャベツのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	522
08	火	あじの蒲焼き 里芋の白煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 かきたま汁 漬物	538	梅おろしそば 里芋の白煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	483	23	水	煮込みハンバーグ 人参のグラッセ もやしのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	590	卵とじうどん 人参のグラッセ もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	531
09	水	鶏肉とれんこんの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	カレーきしめん 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	518	24	木	さわらの漬け焼き 里芋の味噌かけ 春菊の白和え 夕焼けご飯 すまし汁 フルーツ	507	きつねきしめん 里芋の味噌かけ 春菊の白和え 夕焼けご飯(小) フルーツ	520
10	木	ハヤシライス チンゲン菜のソテー 豆サラダ フルーツ	624	焼きうどん チンゲン菜のソテー 豆サラダ 汁物 フルーツ	485	25	金	鶏肉ときのこのみぞれ煮 れんこんのソテー 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	544	たぬきそば れんこんのソテー 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	498
11	金	さわらの煮付け なすのそぼろあん いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	525	味噌煮込み風うどん なすのそぼろあん いんげんのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	553	26	土	豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の酢の物 ご飯 中華スープ 漬物	521	ほうとう風うどん カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	463
12	土	揚げ出し豆腐 肉団子 春菊のお浸し 干しエビの混ぜご飯 すまし汁 フルーツ	575	海鮮丼焼きそば 肉団子 春菊のお浸し 汁物 フルーツ	517	27	日				
13	日					28	月	麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ ご飯 中華スープ 漬物	561	和風スパゲティ チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ 汁物 フルーツ	533
14	月	鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	553	かき揚げうどん さつま芋の甘煮 白菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	554	29	火	ほきのムニエルきのこのバターソース ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	576	味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	586
15	火	メンチカツの卵とじ 糸昆布煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	とんこつラーメン 糸昆布煮 大根サラダ ご飯(小) 漬物	446	30	水	豚丼 ピーマンと干しエビのソテー 大根の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	527	とろろうどん ピーマンと干しエビのソテー 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	443

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2022年11月 おやつ献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	のだて会 茶菓子	のだて会 茶菓子	たこ焼きづくり	たこ焼きづくり
7 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	8 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	9 かぼちゃようかん  103 kcal	10 スペシャル おやつ	11 プレーンロールケーキ  142 kcal	12 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal
14 田舎まんじゅう  108 kcal	15 水ようかん  105 kcal	16 さつまいもとりんごの パウンドケーキ  73 kcal	17 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	18 乳菓まんじゅう  103 kcal	19 抹茶シフォンケーキ (ホイップクリーム)  104 kcal
21 紫芋ようかん  92 kcal	22 もみじまんじゅう  107 kcal	23 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	24 栗田舎まんじゅう  118 kcal	25 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal	26 コーヒーゼリー  53 kcal
28 栗のパウンドケーキ  90 kcal	29 アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)  58 kcal	30 よもぎまんじゅう  109 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。		