

11月 献立表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
赤飯 鮭の塩焼き 里芋のきのこあんかけ 人参とピーマンの胡麻和え 味噌汁 おついたち	かぼちゃのコロッケ とうもろこしと豆のフリッス煮 切干大根のサラダ 味噌汁	太刀魚の塩焼き だし巻き卵 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁	リッス焼きそば 一口コロッケ きゅうりの胡麻和え 味噌汁	肉じゃが 青菜と海老の炒め物 胡麻豆腐 味噌汁	白身魚のポン酢あんかけ 茄子の吉野煮 湯葉の和風サラダ 味噌汁
190 kcal	399 kcal	300 kcal	516 kcal	151 kcal	254 kcal
8	9	10	11	12	13
豚肉と根菜のごま豆乳煮 五目厚焼玉子 春菊の柚子浸し 味噌汁	牛肉と茄子のオイスターソース炒め煮 ほうれん草の玉ねぎソテー スパゲティサラダ 味噌汁	醤油ラーメン しゅうまい 白菜キムチ 杏仁豆腐	豆腐ハンバーグ 人参しりしり チーズと黒胡椒のキャベツサラダ 味噌汁	デミカツ丼 わかめと玉ねぎのツナサラダ いちじくジュレ 味噌汁 ご当地グルメ 岡山県	さばのみぞれ煮 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
271 kcal	276 kcal	450 kcal	312 kcal	274 kcal	279 kcal
15	16	17	18	19	20
白身魚のムニエル マカロニのチーズクリーム 切干大根のサラダ 味噌汁	マーボー茄子 ビーフン ほうれん草のナムル 味噌汁	ポークチャップ 一口メンチカツボール かぼちゃといんげんのサラダ 味噌汁	生姜あんかけうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え なめらかミルクパバロア	オムライス 豆腐ナゲット キャベツとフィッシュソーセージのサラダ 味噌汁	えび団子と白菜の中華あん 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁
236 kcal	188 kcal	341 kcal	430 kcal	306 kcal	172 kcal
22	23	24	25	26	27
にしんの蒲焼き 中華風肉味噌大根 ほうれん草の白和え 味噌汁	ポークカレー 福神漬け なすのソテー キャベツとソーセージのフレンチサラダ パイナップルジュレ	海鮮丼(金目鯛・サーモン・海老) 小松菜と薄揚げの煮びたし 味噌汁	チーズ入りチキンカ 具沢山野菜の煮込み キャベツのマリネ 味噌汁	カレイの煮付け やわらか鶏肉の天ぷら キャベツとコーンのおかかお浸し 味噌汁	きのこご飯 天然ぶりの照焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 根菜サラダ 味噌汁
194 kcal	389 kcal	114 kcal	165 kcal	216 kcal	267 kcal
29	30				
焼きミートソーススパゲッティ 豆腐ナゲット コールスローサラダ 味噌汁	ハンバーグ(きのこあん) きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁				
474 kcal	285 kcal				