

令和5年11月献立表

日	月	火	水	木	金	土
<input type="checkbox"/> 11月のお休みは3. 5. 12. 19. 23. 26日です。 <input type="checkbox"/> メニューは変更になる場合があります。 <input type="checkbox"/> カロリーは目安です。			11月1日 ごはん 味噌汁 鶏肉の柚子3つおろし焼き 厚揚げの煮付け 果物 610kcal	11月2日 肉うどん 菜飯ごはん 白和え オレンジゼリー 730kcal	11月3日  文化の日	11月4日 チャーハン 中華スープ 肉団子の目酢あん 瓶とわらのピリリ漬け 620kcal
11月5日  今日はお休みです	11月6日 ごはん 湯汁 赤魚の塩ごうじ焼き 大根と豚肉の煮物 牛乳 620kcal	11月7日 ごはん 味噌汁 豚肉の塩ダレ焼き ポテトサラダ りんごのコンポート 620kcal	11月8日 ごはん 味噌汁 タンドリーチキン がんもちと冬瓜の炊き合わせ ちやしの和え物 590kcal	11月9日 ごはん 味噌汁 とんかつ かぼちやの煮物 漬物 570kcal	11月10日 中華丼 たまごスープ しゅうまい 果物 640kcal	11月11日 さつまいご飯 湯汁 魚の西京焼き ｲｽﾀｰｽﾞ炒め 酢の物 530kcal
11月12日  今日はお休みです	11月13日 ごはん 味噌汁 いりどり 揚げだし豆腐 果物 610kcal	11月14日 ごはん 湯汁 さわらの青紫蘇香味焼き ふろふき大根鶏味噌かけ ヨーグルト 570kcal	11月15日 ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風 おひたし 漬物 550kcal	11月16日 ごはん 味噌汁 チキンチャップ 肉詰めいなり 佃煮 620kcal	11月17日 サンマー麺 焼きおにぎり わらの中華和え 杏仁豆腐 600kcal	11月18日 ごはん コーンスープ たらこのしらゆきソース 白菜と肉団子のスープ煮 ジョア 680kcal
11月19日  今日はお休みです	11月20日 ごはん 湯汁 豚肉と野菜の味噌炒め 大豆サラダ 果物 640kcal	11月21日 ごはん 味噌汁 チキンピカタ 切干大根の炒り煮 ポテトのバジル和え 700kcal	11月22日 ビーフカレー カリフラワーのスープ コールスローサラダ 酒物(福神漬け・うかつり) 760kcal	11月23日  勤労感謝の日	11月24日 ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ ひじきとさつまいもの煮物 柿なます 670kcal	11月25日 ゆかり御飯 味噌汁 ハンバーグきのこソースかけ さつまいもサラダ 漬物 680kcal
11月26日  今日はお休みです	11月27日 ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 わさび和え 640kcal	11月28日 ごはん 味噌汁 ぶりの南部焼き 焼きピーマン 昆布豆 600kcal	11月29日 ごはん 湯汁 豚肉の角煮風 人参サラダ 果物 700kcal	11月30日 ハヤシライス スープ 野菜サラダ マスカットゼリー 680kcal	 11月	

