

11月献立表

	月	火	水	木	金	土
						2025/11/01
・11月のお休みは2・3・9・16・23・24・30です。 ・メニューは変更になる場合があります。 ・カロリーは目安です。					ごはん スープ 酢豚 厚揚げと大根の中華煮 小松菜と椎茸のおひたし 594kcal	
2025/11/02	2025/11/03	2025/11/04	2025/11/05	2025/11/06	2025/11/07	2025/11/08
	文化の日 	五目チャーハン 中華スープ 肉団子の甘酢あん ヨーグルト 670kcal	かきあげそば 菜飯 もやしの和え物 うぐいす豆 650kcal	ごはん 味噌汁 豚バラの焼肉炒め レタスサラダ 漬物 622kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ごぼうとれんこんの炊き合わせ おなかにエール(乳酸菌飲料) 606kcal	ごはん 味噌汁 さばのねぎ塩焼き 里芋の含め煮 きゅうりの梅和え 651kcal
2025/11/09	2025/11/10	2025/11/11	2025/11/12	2025/11/13	2025/11/14	2025/11/15
	ごはん 清汁 赤魚の粕漬けチリ焼 ミニ野菜炒め フルーチェ(りんご) 621kcal	ごはん 味噌汁 鶏とさつまいもの煮物 厚揚げのおろしあん 漬物 680kcal	ごはん 清汁 ぶりの照り焼き ぶろふきあん大根味噌かけ みかん 581kcal	中華丼 スープ ミニかに玉 おなかにエール(乳酸菌飲料) 637kcal	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のおひたし りんご 587kcal	ごはん 味噌汁 チキンチャップ キャベツサラダ 587kcal
2025/11/16	2025/11/17	2025/11/18	2025/11/19	2025/11/20	2025/11/21	2025/11/22
	チキンカレーライス スープ コールスローサラダ ジョア 645kcal	ごはん 清汁 豚肉と野菜の味噌炒め 豆たっぷりサラダ 果物(白桃) 676kcal	ごはん 味噌汁 チキンピザ風 切干大根の炒り煮 かぼちゃサラダ 698kcal	塩たんめん 菜飯 焼売(3個) ぶどうゼリー 667kcal	ごはん スープ サーモンパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 きゅうりの梅あえ 560kcal	ごはん スープ ハンバーグきのこソース さつま芋サラダ ヨーグルト 779kcal
2025/11/23 2025/11/30	2025/11/24	2025/11/25	2025/11/26	2025/11/27	2025/11/28	2025/11/29
	振替休日 	きつねうどん ゆかりごはん ちくわの天ぷら ほうれん草のおひたし 710kcal	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ポテトサラダ 黄桃ヨーグルト 641kcal	ごはん 味噌汁 鶏のちゃんちゃん焼き ごぼうとひじきのサラダ ぶどうゼリー 697kcal	ごはん スープ 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ おなかにエール(乳酸菌飲料) 664kcal	