



	朝食	昼食	夕食	15時
11月1日 (月) エネルギー 1603 たんぱく質 59.7	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼 銀あん じゃが芋金平 インゲンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 バサのオーロラソースかけ カリフラワーのスープ煮 春菊のサラダ ポターージュ	マンゴープリン
11月2日 (火) エネルギー 1428 たんぱく質 52.8	御飯 ベーコンと小松菜のソテー アスパラ・コーンサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	味噌ラーメン シューマイ キャベツの中華和え フルーツ	御飯 あじの韓国焼 なすと豚肉の炒め煮 ホウレン草のナムル 味噌汁	チーズ蒸しケーキ 
11月3日 (水)  エネルギー 1498 たんぱく質 61.2	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらのあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 ブロッコリーの和風和え すまし汁 	ミニたい焼
11月4日 (木) エネルギー 1606 たんぱく質 58	御飯 かぶと人参の煮物 カリフラワーのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とエリンギのソテー さつま芋のグラッセ 人参とモヤシのツナサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶりの煮付け 里芋のベーコンソテー モロヘイヤの辛子和え 味噌汁	シヨラブケーキ
11月5日 (金) エネルギー 1611 たんぱく質 62.5	食パン チーズ入りスクランブル 白菜のサラダ ジャム スープ 牛乳 	御飯 松風焼 なすの田舎煮 オクラのポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 アスパラのサラダ 味噌汁	まんじゅう
11月6日 (土) エネルギー 1552 たんぱく質 57.5	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの西京焼 ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜の煮物 ホウレン草の中華和え 中華スープ	ヨーグルトケーキ
11月7日 (日) エネルギー 1817 たんぱく質 76.5	御飯 目玉焼 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	～秋祭り～ いなり寿司 焼そば ウインナーソテー 鮭の幽庵焼 炊き合せ すまし汁 フルーツ	御飯 酢鶏 大根の炒り煮 中華冷奴 中華スープ	スイートポテト

【MEMO】

