



11月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1日
				ご飯 小 牛乳 かきたまうどん オーロラサラダ 大豆の磯煮 609 kcal/772 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日 振替休日	ご飯 大 牛乳 チキンカレー えびたつぶりカツ しらすサラダ 727 kcal/910 kcal	ご飯 牛乳 魚のカレー天ぷら 金平ごぼう ほうれん草と油揚げのすまし汁 582 kcal/732 kcal	ご飯 豆乳ブラマンジェ 牛乳 八宝菜 焼売 豆腐と油揚げの味噌汁 603 kcal/798 kcal	ご飯 大 牛乳 きのこ入り豚丼の具 きゅうりとしらすのごま酢和え 味噌ポトフ 644 kcal/835 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ご飯 牛乳 いわしハンバーグ ごぼうサラダ キャベツと豆腐の味噌汁 613 kcal/757 kcal	ご飯 牛乳 チキンカツ 野菜のごまドレッシング和え ミネストローネスープ 626 kcal/744 kcal	ご飯 牛乳 酢豚 ほうれん草と白菜のナムル ニラ玉汁 647 kcal/856 kcal	ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 小松菜のソテー 中華風五目スープ 663 kcal/745 kcal	ご飯 小 牛乳 ナポリタン 大豆とかぼちゃのサラダ 大根の味噌汁 651 kcal/868 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 牛乳 サーモンフライ ひじきサラダ わかめスープ 659 kcal/773 kcal	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ しめじの味噌汁 666 kcal/872 kcal	ご飯 牛乳 油淋鶏 バンサンスー 根菜の和風スープ 653 kcal/863 kcal	ご飯 小 牛乳 焼きそば 白菜のお浸し ごま汁 647 kcal/768 kcal	ご飯 牛乳 酢豚 もやしの中華和え 卵のコンソメスープ 655 kcal/850 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
わかめご飯 牛乳 タラのレモンソース キャベツのごまマヨ和え 豚肉のはりはり汁 657 kcal/795 kcal	ご飯 大 牛乳 プルコギ丼の具 切干大根とツナのサラダ チンゲン菜のスープ 643 kcal/830 kcal	ご飯 牛乳 メンチカツ キャベツの甘酢和え ポークビーンズスープ 637 kcal/766 kcal	ご飯 牛乳 ミートボールのきのこあんからめ 青菜の煮浸し 豚汁 663 kcal/869 kcal	ご飯 きなこプリン 牛乳 ひじき入り肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 豆腐とえのきの味噌汁 624 kcal/782 kcal