

令和3年 11月 月間献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
赤飯 カレイの照り焼き 揚げ茄子のそぼろあんかけ ツナサラダ 味噌汁 I初抜 -510kcal お楽しみおやつ	カルシウムアップ ご飯&味噌汁 豆腐とひじきの寄せ揚げ 切干大根と桜海老の炒煮 青菜しらす和え I初抜 -490kcal お楽しみおやつ	ご飯 かに玉風あんかけ セロリ中華風炒め煮 白菜中華サラダ スープ I初抜 -485kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の塩焼き大根おろしかけ 厚焼き玉子 上飯田名物 南瓜サラダ 味噌汁 I初抜 -550kcal お楽しみおやつ	さつま芋ご飯 鱈の水炊き風 厚焼き玉子 上飯田名物 かぶ梅サラダ 味噌汁 I初抜 -489kcal お楽しみおやつ	カレー南蛮うどん又はそば 桜海老ともやし炒め 果物 ミニいなり寿司 I初抜 -489kcal お楽しみおやつ
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ご飯 鶏肉の治部煮・秋野菜添え 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え 清汁 I初抜 -487kcal お楽しみおやつ	ご飯 赤魚のねぎ焼き 筑前煮 シラスの酢の物 味噌汁 I初抜 -480kcal お楽しみおやつ	三色丼 茄子の桜海老あんかけ 白菜なめ茸和え 味噌汁 I初抜 -505kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のフリッター チキンボール洋風煮 ポテとりんごサラダ 味噌汁 I初抜 -490kcal お楽しみおやつ	お寿司メニュー 	
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ご飯 鯖のカレームニエル ジャーマンポテト 温野菜サラダ 味噌汁 I初抜 -585kcal お楽しみおやつ	きつねうどん又はそば 切り昆布とさつま芋の煮物 果物 ミニおにぎり I初抜 -540kcal お楽しみおやつ	お寿司メニュー 		ご飯 鮭の粕漬焼き 小松菜の炒め煮 にんじんサラダ 味噌汁 I初抜 -520kcal お楽しみおやつ	きのコピラフ 南瓜コロケ かぶの洋風煮 スープ I初抜 -590kcal お楽しみおやつ
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
お寿司メニュー 		炊き込みごはん 鯖の味噌煮 金平ごぼう 甘酢和え 清汁 I初抜 -610kcal お楽しみおやつ	タンメン 中華風炒り玉子 果物 ミニ炒飯 I初抜 -620kcal お楽しみおやつ	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁 I初抜 -560kcal お楽しみおやつ	郷土料理 (愛知県) ご飯&清汁 ひきずり (鶏肉のすき焼き風) 大根の田楽 長芋の梅肉和え I初抜 -490kcal お楽しみおやつ
29日 (月)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
お楽しみメニュー 		チキンカレー セロリサラダ フルーツポンチ スープ I初抜 -565kcal お楽しみおやつ			

※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。