

令和4年 11月 月間献立表

31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
赤飯 豚肉と舞茸の炒め物 高野豆腐の煮物 ごまあえ 味噌汁 I補給 -550kcal 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補給 -485kcal お楽しみおやつ	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 味噌汁 I補給 -550kcal お楽しみおやつ	炊き込みごはん 鱈の水炊き風 手作り厚焼き玉子 かぶ梅サラダ 味噌汁 I補給 -490kcal 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補給 -500kcal お楽しみおやつ	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ご飯 チキンソテー野菜ソース ほうれん草コーン炒め ツナサラダ 味噌汁 I補給 -485kcal 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補給 -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補給 -505kcal お楽しみおやつ	お寿司メニュー 		
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
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補給 -490kcal 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補給 -540kcal お楽しみおやつ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 甘酢和え 清汁 I補給 -610kcal お楽しみおやつ	きのこピラフ 南瓜コロケ かぶの洋風煮 スープ I補給 -590kcal お楽しみおやつ	ご飯 茄子の肉詰め焼き 小松菜の炒め煮 にんじんサラダ 味噌汁 I補給 -520kcal 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 ポテトリんごサラダ 味噌汁 I補給 -490kcal お楽しみおやつ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
お寿司メニュー 			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補給 -560kcal 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補給 -620kcal お楽しみおやつ	郷土料理(愛知県) ご飯&清汁 ひきすり(鶏肉のすき焼き風) 大根の田楽 長芋の梅肉和え I補給 -490kcal お楽しみおやつ
28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
けんちんうどん又はそば 高野豆腐の玉子とし 果物 ミニいなり I補給 -560kcal お楽しみおやつ	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補給 -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、あらかじめご了承下さい。