

11月のこんだて

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
文化の日  中旬よりごはんが 新米になります	セルフの焼きそばパン （米粉パン） 牛乳 中華卵スープ みかん 659kcal 27g	ごはん 牛乳 じゃがいもそぼろ煮 納豆 風味あえ 667kcal 26g	まいたけごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 菊の花あえ 豆腐の味噌汁 630kcal 25g	ごはん 牛乳 さんま塩焼き 甘酢あえ さつま汁 野菜ふりかけ 653kcal 24g
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
ごはん 牛乳 おでん 焼きししゃも マヨネーズあえ 627kcal 26g	きつねうどん 牛乳 大豆とさつまいもの 揚げ煮 梨 699kcal 24g	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 おひたし のっぺい汁 りんご 671kcal 30g	きのこカレー （麦ごはん） 牛乳 ひじきのマリネサラダ バナナ 718kcal 24g	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ ゆかりあえ 鮭汁 663kcal 25g
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
ごはん 牛乳 鮭のアーモンド焼き のり酢あえ 豚汁 梨 638kcal 26g	ごま揚げパン 牛乳 温野菜サラダ ミネストローネ 635kcal 23g	さつまいもごはん 牛乳 メンチカツ 即席漬け にらたま味噌汁 659kcal 26g	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き 切り干し大根ごまあえ もずくのスープ みかん 656kcal 28g	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 小あじのから揚げ ナムル 665kcal 30g
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）
勤労感謝の日の 振替休日	野菜ラーメン 牛乳 ミニ肉まん ごま酢あえ 670kcal 27g	ごはん 牛乳 こんにゃくの田楽 ブロッコリーと きゃべつのサラダ 肉汁　　チーズ 612kcal 25g	ごはん 牛乳 いかフライ からしあえ 根菜汁 630kcal 24g	ごはん 牛乳 鶏肉西京焼き なめたけあえ のりと豆腐の味噌汁 りんご 623kcal 28g