

# 11月のこんだて

| 2日(月)                                                     | 3日(火)                                                                | 4日(水)                                                                   | 5日(木)                                                                          | 6日(金)                                                          |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| マーボー丼<br>牛乳<br>きのこのサンラータン<br>浅漬け<br><br>618kcal 25g 19g   | 文化の日                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉西京焼き<br>なめたけあえ<br>豆腐味噌汁<br>りんご<br>634kcal 28g 19g        | まいたけごはん<br>牛乳<br>鮭のもみじ焼き<br>菊の花あえ<br>なめこの味噌汁<br>オレンジ<br>596kcal 29g 19g        | 麦ごはんのきのこカレー<br>牛乳<br>ひじきのマリネサラダ<br>プリン<br>715kcal 23g 19g      |
| 9日(月)                                                     | 10日(火)                                                               | 11日(水)                                                                  | 12日(木)                                                                         | 13日(金)                                                         |
| ごはん<br>牛乳<br>おでん<br>焼きししゃも<br>マヨネーズあえ<br>634kcal 26g 19g  | ごまあげ米粉パン<br>牛乳<br>温野菜サラダ<br>ミネストローネ<br>ミルクデザート<br>650kcal 26g 26g    | ごはん<br>牛乳<br>鯖の味噌煮<br>おひたし<br>のっぺい汁<br>662kcal 30g 18g                  | ごはん<br>牛乳<br>鶏の梅焼き<br>アーモンドあえ<br>きのこ根菜の呉汁<br>652kcal 28g 21g                   | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げのごまだれ<br>ブロッコリー昆布あえ<br>鮭汁<br>667kcal 26g 22g   |
| 16日(月)                                                    | 17日(火)                                                               | 18日(水)                                                                  | 19日(木)                                                                         | 20日(金)                                                         |
| ごはん<br>牛乳<br>豆腐の中華煮<br>小あじのから揚げ<br>ナムル<br>659kcal 30g 22g | ごはん 牛乳<br>鯖の味噌焼き<br>切り干し大根ごまあえ<br>もずくのスープ<br>花みかん<br>647kcal 28g 20g | 若布ごはん<br>牛乳<br>鶏肉とさつまいも揚げ煮<br>からしあえ<br>味噌汁<br>662kcal 26g 19g           | ごはん<br>牛乳<br>じゃがいもそぼろ煮<br>太巻き卵<br>ビーンズサラダ<br>730kcal 28g 23g                   | ごはん<br>牛乳<br>鮭のアーモンド焼き<br>のり酢あえ<br>豚汁 りんご<br>624kcal 31g 16g   |
| 23日(月)                                                    | 24日(火)                                                               | 25日(水)                                                                  | 26日(木)                                                                         | 27日(金)                                                         |
| 勤労感謝の日                                                    | 野菜ラーメン<br>牛乳<br>ミニ肉まん<br>ごま酢あえ<br><br>669kcal 26g 16g                | さつまいもごはん<br>牛乳<br>はたはた空揚げ<br>即席漬け<br>にらたま味噌汁<br>花みかん<br>614kcal 27g 20g | ごはん 牛乳<br>こんにゃくの田楽<br>ブロッコリーと<br>き야べつのサラダ<br>肉汁<br>型抜きレアチーズ<br>629kcal 24g 19g | ごはん<br>ふりかけ<br>牛乳<br>秋刀魚塩焼き<br>甘酢あえ<br>さつま汁<br>653kcal 24g 21g |
| 30日(月)                                                    |                                                                      |                                                                         |                                                                                |                                                                |
| ごはん<br>牛乳<br>いかフライ<br>春雨のからしあえ<br>根菜汁<br>635kcal 24g 19g  |                                                                      |                                                                         |                                                                                |                                                                |