

11月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						カルピス54kcal ごはん 味噌汁 肉じゃが れんこんの明太サラダ 桜漬け 白花煮豆 558kcal 2.5g 人形焼96kcal
	3	4	5	6	7	8
	キャラメルミルク87kcal ごはん 味噌汁 鱈の漬け焼き 白菜と油揚げの煮浸し びわ缶 しば漬け 473kcal 2.7g セレクト	レモネード74kcal ごはん ●芋の子汁● 豚肉のねぎ塩炒め カリフラワーの桜えびあん キウイフルーツ 昆布の佃煮 608kcal 3.8g 苺パバロア81kcal	抹茶ミルク130kcal 海鮮ちらし寿司 なめこ汁 漬物 364kcal 2.5g 小倉あんパイ121kcal	オレンジジュース84kcal ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨ焼き さつま芋の甘煮 田舎漬け 夏みかん缶 592kcal 3.5g りんごケーキ115kcal	ピーチティー38kcal ごはん コンソメスープ シーフードクリームシチュー ズッキーニのサラダ つぼ漬け 金時煮豆 559kcal 4.5g スティックマロン77kcal	チョコミルク139kcal 五目ごはん すまし汁 カレーのみみじ焼き 小松菜のからし和え かぶと鶏肉の含め煮 ぶどうゼリー/たくあん 492kcal 4.4g 抹茶まんじゅう104kcal
	10	11	12	13	14	15
	野菜ジュース86kcal ビーフカレー 味噌汁 アスパラとハムのサラダ ぶどうヨーグルト 福神漬け 618kcal 4.0g どら焼き72kcal	カフェオレ84kcal ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ナスのポン酢和え きゅうりの浅漬け りんご缶 474kcal 2.7g クリームブッセ67kcal	ミルクティー85kcal ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢煮込み かぼちやの煮物 しその実漬け 黄桃缶 585kcal 3.9g メロンフルチェ184kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 青菜の青煮 つぼ漬け 杏仁豆腐 697kcal 3.1g セレクト	キャラメルミルク87kcal ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜と油揚げのお浸し かのこ豆 赤かっぱ漬け 430kcal 2.9g きなこ蒸しパン139kcal	りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 鮭の西京焼き じゃが芋の煮物 漬物 あんず缶 487kcal 2.8g 栗かすてら饅頭108kcal
	17	18	19	20	21	22
	抹茶ミルク130kcal ごはん すまし汁 ゆで豚のみそダレ 春雨とキャベツの酢の物 白花煮豆 漬物 494kcal 3.8g コーヒーゼリー99kcal	チョコミルク139kcal ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 胡瓜のマヨコン和え 洋梨缶 たくあん 562kcal 3.6g 紫芋まんじゅう104kcal	オレンジジュース84kcal ゆかりごはん 味噌汁 カレーの煮付け そら豆のごま和え りんご缶 おかか昆布 483kcal 3.3g セレクト	レモネード48kcal ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め かぼちやサラダ ザーサイ フルーツカクテル 565kcal 3.9g 黒糖ケーキ70kcal	ぶどうジュース72kcal あんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい びわ入り苺ゼリー 787kcal 2.5g たい焼き97kcal	バニラミルク87kcal ごはん 味噌汁 とんかつ いんげんのじゃこ炒め 三色煮豆 ナスの浅漬け 680kcal 3.3g 手作り水羊羹63kcal
	24	25	26	27	28	29
	ピーチティー38kcal さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅煮 厚揚げの炒め物 かのこ豆 青かっぱ漬け 601kcal 3.5g メイプルドーナツ146kcal	りんごジュース59kcal カレーライス コンソメスープ ビーンズサラダ みかんヨーグルト 福神漬け 613kcal 3.9g ホットケーキ80kcal	ココア101kcal ごはん ワントンスープ 赤魚の中華あん 春雨と青菜のソテー バナナ 田舎漬け 464kcal 3.9g 鈴カステラ90kcal	牛乳113kcal ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ じゃが芋の煮物 桜漬け ブドウ缶 578kcal 3.7g 酒まんじゅう104kcal	カルピス54kcal ごはん 味噌汁 ポークチャップ もみうり うぐいす豆 あみの佃煮 522kcal 3.7g 抹茶ゼリー98kcal	ミルクティー85kcal ごはん 味噌汁 太刀魚の山椒焼き ひじきのゴママヨ和え びわ缶 赤かっぱ漬け 589kcal 3.0g セレクト



〈一口メモ 11月4日(火)実施【芋の子汁】について〉

秋田県南部では、毎年秋の実りの時期になると、仲間が集まり芋の子汁を作って食べる《いものこ会》、《いものこ遠足》という習慣があるそうです。芋の子とは里芋のことを指しております。芋の子汁は里芋を主役に、鶏肉、しいたけ、山菜、野菜などの秋の味覚いっぱい具だくさんの汁物となっております。秋の収穫に感謝し、祝い喜び合い、刈上げの節句の儀式のような郷土料理です。どうぞご賞味ください。

* 今月は、5日(水)に「海鮮ちらし寿司」、8日(土)に「霜の月献立」を予定しています。

