



# 11月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	ココア101kcal	キャラメルミルク87kcal	レモネード74kcal	抹茶ミルク130kcal	オレンジジュース84kcal	ピーチティー38kcal
	海鮮ちらし寿司 すまし汁 赤かっぱ漬け	ごはん 味噌汁 鱈の漬け焼き ひじきと大豆の煮物 杏仁豆腐 しば漬け	ごはん ●だぶ汁● 豚肉のカレーソー かフラワーの桜えび和え キウイフルーツ 昆布の佃煮	ごはん なめこ汁 牛皿 いんげんのおかか炒め みかん缶 漬物	五目ごはん すまし汁 カレイのみみじ焼き 小松菜のからし和え かぶの含め煮 グレーゼリー/つぼ漬け	ごはん すまし汁 肉団子の白菜煮込み 湯豆腐 フルーツカクテル のり佃煮
	359kcal 2.9g	559kcal 3.3g	520kcal 3.0g	494kcal 3.4g	484kcal 4.0g	472kcal 2.8g
	あんどうナツ110kcal	紅茶ケーキ69kcal	苺パバロア81kcal	芋ようかん49kcal	りんごケーキ115kcal	セレクト
	9	10	11	12	13	14
	牛乳113kcal	りんごジュース59kcal	カフェオレ84kcal	ミルクティー85kcal	野菜ジュース86kcal	イチゴオレ99kcal
	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル レタスのグリーンサラダ 桜漬け パイ缶	カレーライス 味噌汁 アスパラのハムサラダ ぶどう缶ヨーグルト 福神漬け	ごはん すまし汁 サバのみそ煮 ナスの和え物 きゅうりの浅漬け りんご缶	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢煮込み もやしのしらす和え 黄桃缶 しその実漬け	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツのツナサラダ たくあん 杏仁豆腐	ワカメごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 青梗菜のナムル かのこ豆 赤かっぱ漬け
	474kcal 3.3g	615kcal 4.1g	479kcal 2.8g	540kcal 3.7g	747kcal 3.1g	459kcal 3.3g
	プリン73kcal	どら焼き72kcal	クリームプッセ67kcal	メロンフルーチェ184kcal	セレクト	ココア蒸しパン138kcal
	16	17	18	19	20	21
	蜂蜜しょうが35kcal	抹茶ミルク130kcal	チョコミルク139kcal	オレンジジュース84kcal	キャラメルミルク87kcal	バニラミルク87kcal
	ごはん 味噌汁 白身魚のみぞれ煮 いんげんのペコンソー あんず缶 あみの佃煮	ごはん すまし汁 ゆで豚の香味だれ 春雨の酢の物 白花煮豆 漬物	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 五目ひじき 洋梨缶 たくあん	ゆかりごはん すまし汁 カレイの煮付け そら豆のごま和え りんご缶 おかか昆布	きのこそば しゅうまい 里芋と鶏小間の煮物 フルーツ入り苺ゼリー	ごはん 味噌汁 エビとアスパラの香味炒め かぼちゃサラダ ザーサイ パイ缶
	563kcal 3.1g	629kcal 3.8g	553kcal 4.2g	465kcal 3.7g	535kcal 4.3g	567kcal 3.9g
	たい焼き166kcal	手作り水ようかん63kcal	紫芋まんじゅう104kcal	セレクト	黒糖ケーキ70kcal	レモンケーキ139kcal
	23	24	25	26	27	28
	りんごジュース59kcal	ピーチティー38kcal	ココア101kcal	カフェオレ84kcal	牛乳113kcal	グレープジュース72kcal
	ビーフカレー コンソメスープ 胡瓜のピンス'サラダ みかん缶ヨーグルト 福神漬け	さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅煮 厚揚げの炒め物 洋梨缶 青かっぱ漬け	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 彩りごぼう 黄桃缶 しその実漬け	ごはん ワントンスープ 赤魚の中華あん 春雨の炒め物 バナナ 田舎漬け	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き いんげんの炒め煮 桜漬け ぶどう缶	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこん金平 あみの佃煮 白花煮豆
	611kcal 3.5g	602kcal 3.5g	505kcal 2.4g	463kcal 3.8g	564kcal 3.3g	559kcal 3.9g
	シュークリーム98kcal	小倉あんパイ117kcal	セレクト	鈴カステラ90kcal	酒まんじゅう104kcal	抹茶ゼリー98kcal
	30					
	イチゴオレ99kcal					
	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル 昆布の佃煮 りんご缶					
	500kcal 3.0g					
	バームクーヘン105kcal					

## 〈一口メモ 11月4日(水)実施【だぶ汁】について〜〉

【だぶ汁】は、佐賀県の郷土料理です。主に根菜を中心とした野菜を細かく刻んで入れた汁物です。根菜が旬となる冬になるとよく作られるようになり、昔から結婚式や初節句、七五三のお祝いのお膳に出されています。”だぶ”の由来は、「汁がだぶだぶある」ところから呼ばれるようになりました。今回は、鶏肉、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどの食材で作ります。どうぞご賞味ください。

\* 今月は、2日(月)に「海鮮ちらし寿司」、6日(金)に「文化の日献立」を予定しています。