

11月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			レモネード27kcal ごはん 味噌汁 蒸し鶏 ブロッコリーのしらすサラダ たくあん パン缶 543kcal 3.5g エクレア64kcal	ココア65kcal ごはん トマトスープ ロールキャベツ ズッキーニのペーコンソテー 赤かっぱ漬け ぶどう缶 453kcal 3.8g 人形焼96kcal	カルピス35kcal 舞茸ごはん すまし汁 タラのみみじ焼き 小松菜のからし和え 南瓜と鶏肉の揚げ浸し 杏仁豆腐/香の物 808kcal 4.6g どら焼き72kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん すまし汁 サワラの蒲焼き マカロニサラダ キウイフルーツ 昆布の佃煮 576kcal 3.7g ぼたぼた焼き53kcal
	6	7	8	9	10	11
	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮物 きのご和え つぼ漬け みかん缶 543kcal 2.6g レモンケーキ139kcal	マミー69kcal ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのシーザーサラダ 黄桃缶ヨーグルト 福神漬け 584kcal 3.3g 抹茶まんじゅう104kcal	コーヒー牛乳51kcal かおりごはん すまし汁 赤魚の香味たれ じゃが芋のたらこ和え りんご缶 白菜漬け 516kcal 3.9g スイートポテト113kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん コンソメスープ タラのムニエル えんどう豆の卵サラダ 桜漬け パン缶 555kcal 3.4g かっぱえびせん59kcal	フルーツミックスジュース73kcal 海鮮ちらし寿司 味噌汁 きゅうりの浅漬け 372kcal 2.6g セレクト	レモンティー9kcal ごはん ●どろめ汁● 豚肉のしょうが焼き そら豆のごま和え 漬物 三色煮豆 490kcal 3.6g レーズン蒸しパン152kcal
	13	14	15	16	17	18
	野菜ジュース23kcal ごはん 味噌汁 肉団子の中華煮 セロリのピリ辛和え しば漬け 杏仁豆腐 665kcal 3.2g 酒まんじゅう104kcal	コーヒー牛乳58kcal ゆかりごはん すまし汁 赤魚の煮付け 大根のたまごソテー バナナ 赤かっぱ漬け 497kcal 3.4g 雪の宿70kcal	ココア65kcal きのこそば 海老シュウマイ 里芋と車麩の煮物 フルーツ入り苺ゼリー 669kcal 4.7g りんごケーキ115kcal	オレンジジュース57kcal ごはん すまし汁 かぼちゃコロッケ ピーマンのじゃこ炒め つぼ漬け 白桃缶 545kcal 3.2g たい焼き78kcal	イチゴオレ54kcal ごはん すまし汁 サバの幽庵焼き カリフラワーのやわらか煮 漬物 ぶどう缶 461kcal 3.1g 水ようかん63kcal	りんごジュース59kcal ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきのツナサラダ りんご缶 たくあん 482kcal 3.4g セレクト
	20	21	22	23	24	25
	ぶどうジュース74kcal さつま芋ごはん すまし汁 アジの南蛮漬け いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル 青かっぱ漬け 466kcal 3.6g 黒糖ケーキ70kcal	カルピス35kcal ごはん 中華スープ えび団子の中華炒め レタスの海藻サラダ パン缶 ザーサイ 525kcal 4.4g セレクト	オレンジジュース84kcal ごはん 味噌汁 サバの梅焼き 厚揚げのおかか炒め 白桃缶 漬物 554kcal 2.9g かっぱえびせん59kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 洋梨缶 しば漬け 513kcal 3.2g コーヒーゼリー99kcal	レモネード27kcal ビーフカレー コンソメスープ お豆サラダ みかん缶ヨーグルト 福神漬け 629kcal 4.0g 小倉あんパイ117kcal	コーヒー牛乳51kcal ごはん 中華スープ かに玉 セロリの中華和え ぶどう缶 しその実漬け 588kcal 4.7g ピーチフルーチェ184kcal
	27	28	29	30		
	マミー69kcal ごはん 味噌汁 タラの漬け焼き そら豆とコンビーフのマヨ和え 海苔の佃煮 黄桃缶 543kcal 3.0g サラダせんべい68kcal	イチゴオレ54kcal ごはん コンソメスープ きのごソースハンバーグ れんこん金平 あみの佃煮 白花煮豆 575kcal 3.9g チーズケーキ50kcal	フルーツミックスジュース73kcal ごはん 味噌汁 牛皿 春菊と桜えびの和え物 ぶどう缶 桜漬け 522kcal 3.3g セレクト	りんごジュース59kcal ワカメごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 ぜんまいの三色ナムル 杏仁豆腐 昆布の佃煮 641kcal 3.2g バームクーヘン105kcal		

<11月11日(土)実施【どろめ汁】について>

【どろめ汁】は、高知県の郷土料理です。“どろめ”とは、生しらすの事を言います。

ワカメと豆腐のみそ汁の中にしらすが入った汁物ということですね。

しらすとワカメのうまみが出たみそ汁は、子供たちにも大人気との事！

とても簡単にできるので、ご自宅でもぜひ作ってみてください。



* 今月の3日に文化の日の行事食を予定しております。