

# 11月分献立表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				コーヒー牛乳58kcal ごはん コンソメスープ クリームロールキャベツ ズッキーニのベーコンソテー 赤かつぱ漬け ぶどう缶 <b>546kcal 4.7g</b> 人形焼107kcal	カルピス35kcal ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ マカロニサラダ 昆布の佃煮 フルーツカクテル <b>666kcal 3.7g</b> ぼたぼた焼き61kcal	ぶどうジュース74kcal 舞茸ごはん すまし汁 タラのもみじ焼き 小松菜のからし和え 鶏肉の揚げ浸し フルーチェ杏仁/しば漬 <b>562kcal 3.9g</b> どら焼き72kcal
	5	6	7	8	9	10
	ミルクティー42kcal ごはん コンソメスープ ホッケのムニエル えんどう豆の卵サラダ つぼ漬け 白桃缶 <b>570kcal 3.4g</b> かつぱえびせん59kcal	マミー66kcal ごはん 味噌汁 焼き豆腐と大根の煮物 きのこ和え 桜漬け パイ缶 <b>468kcal 2.2g</b>	コーヒー牛乳58kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み そら豆の塩昆布和え 白菜漬け 黄桃缶 <b>578kcal 2.4g</b>	ぶどうジュース74kcal シーフードカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 夏みかんヨーグルト 福神漬け <b>635kcal 4.3g</b> ミルクケーキ58kcal	りんごジュース58kcal 香りごはん すまし汁 さんまの甘辛煮 じゃが芋のたらこ和え 洋梨缶 漬物 <b>604kcal 3.4g</b> セレクト	レモンティー27kcal ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き 春菊のごま和え ゆずみそ 三色煮豆 <b>524kcal 3.3g</b> レーズン蒸しパン153kcal
	12	13	14	15	16	17
	野菜ジュース23kcal 海鮮ちらし寿司 味噌汁 しば漬け <b>425kcal 3.1g</b> 紅茶パバロア168kcal	コーヒー牛乳58kcal ごはん すまし汁 赤魚の煮付け ニラのたまご炒め きゅうりの浅漬け 白桃缶 <b>486kcal 4.1g</b> 雪の宿70kcal	ココア138kcal きのこそば 海老シュウマイ 里芋と車麩の煮物 フルーツ入りピーチセリー <b>646kcal 3.7g</b> りんごケーキ115kcal	オレンジジュース58kcal 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 りんご缶 漬物 <b>499kcal 3.1g</b> クリームブッセ122kcal	イチゴオレ54kcal ごはん すまし汁 ●飛鳥鍋● カリフラワーのチーズサラダ 赤かつぱ漬け 夏みかん <b>513kcal 3.6g</b> 水ようかん97kcal	りんごジュース58kcal ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきのツナサラダ ぶどう缶 たくあん <b>633kcal 3.1g</b> セレクト
	19	20	21	22	23	24
	ぶどうジュース74kcal ごはん すまし汁 アジの南蛮漬焼き風 いんげんのピーナツ和え バナナ 青かつぱ漬け <b>527kcal 4.5g</b> チーズケーキ	カルピス35kcal ビーフカレー 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 <b>646kcal 4.3g</b> 黒糖ケーキ	オレンジジュース57kcal さつま芋ごはん 味噌汁 サバの梅焼き 厚揚げのおかか炒め 白桃缶 漬物 <b>641kcal 3.2g</b> 抹茶まんじゅう104kcal	ミルクティー42kcal ごはん 味噌汁 タラの香り漬け焼き もやしのごま酢和え 洋梨缶 しば漬け <b>488kcal 2.7g</b> セレクト	レモネード27kcal ごはん 中華スープ えび団子の中華炒め 豆腐サラダ パイ缶 つぼ漬け <b>646kcal 4.1g</b> 小倉あんパイ117kcal	コーヒー牛乳58kcal ごはん 中華スープ 麻婆ナス セロリの梅風味サラダ フルーツカクテル しその実漬け <b>547kcal 2.7g</b> かつぱえびせん59kcal
	26	27	28	29	30	
	マミー69kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ そら豆のコンビーフ和え のり佃煮 黄桃缶 <b>659kcal 3.2g</b> チョコバウム95kcal	イチゴオレ54kcal ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこんサラダ キウイフルーツ 白菜漬け <b>556kcal 3.1g</b> セレクト	レモンティー27kcal ごはん コンソメスープ ホッケのカレムニエル ごぼうサラダ ぶどう缶 桜漬け <b>692kcal 3.3g</b> スイートポテト12kcal	りんごジュース58kcal ひじきごはん すまし汁 鶏肉の五目あん じゃが芋のバター醤油煮 杏仁豆腐 昆布の佃煮 <b>649kcal 3.7g</b> シュークリーム83kcal	ココア138kcal ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル たくあん 白桃缶 <b>560kcal 2.6g</b> あんドーナツ95kcal	

## <11月16(金)実施【飛鳥鍋】について>

【飛鳥鍋】は、奈良県の郷土料理で、鶏ガラベースに牛乳を入れたほっと心も温まるお鍋です。

鶏肉と旬の野菜を入れて煮込むと、牛乳嫌いの方でもおいしく頂けるそうです。

今回は、鶏肉に白菜、しめじ、にんじん、ごぼうなどを入れて調理します。

どうぞお楽しみに★



\* 今月の3日(土)に【文化の日】の行事食を予定しております。