

11月献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					カルピス39kcal 舞茸ごはん すまし汁 たらのもみじ焼き 花しんじょと野菜煮 あんかけ卵豆腐 しば漬 498kcal 4.5g スイスバウム68kcal	ぶどうジュース71kcal ごはん コンソメスープ 豚肉のんにく炒め オクラとツナのサラダ マンゴー缶 青かつぱ漬 545kcal 3.7g どらやき72kcal
	4	5	6	7	8	9
	ミルクティー47kcal 栗ごはん みそ汁 擬製豆腐 きのこの和え物 白桃缶 つぼ漬け 547kcal 3.3g 紅茶ケーキ69kcal	りんごジュース65kcal ごはん みそ汁 ほっけのバタームニエル えんどうのミモササラダ キウイフルーツ 青しその実漬け 500kcal 2.8g セレクト	コーヒー牛乳71kcal ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 白菜漬け 黄桃缶 447kcal 2.7g 抹茶まんじゅう110kcal	レモネード30kcal チキンカレー コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 665kcal 3.8g かつぱえびせん59kcal	マミー74kcal ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め さつま芋とりんご煮 漬物 みかん缶 557kcal 2.0g コーヒーゼリー79kcal	オレンジジュース65kcal ★握り寿司★ みそ汁 漬物 410kcal 4.4g エクレア93kcal
	11	12	13	14	15	16
	ぶどうジュース71kcal ごはん すまし汁 いわしの梅肉フライ かぶとえびの和え物 しば漬け 杏仁豆腐 524kcal 3.8g サラダせんべい70kcal	野菜ジュース26kcal かおりごはん みそ汁 肉団子の中華煮 キャベツのサラダ 白桃缶 きゅうりの浅漬け 608kcal 3.5g ワッフル81kcal	カルピス39kcal ●かぼちゃの ほうとう なすといんげんの煮物 かぶの甘酢和え フルーツいちごゼリー 601kcal 3.8g りんごケーキ115kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん すまし汁 たらのバター醤油焼き レタスのじゃこサラダ りんご缶 漬物 420kcal 3.4g セレクト	いちごオレ64kcal ごはん みそ汁 サバの幽庵焼き ほうれん草のカニ和え 黄桃缶 赤かつぱ漬け 530kcal 3.2g 鈴カステラ94kcal	ミルクティー47kcal ごはん 利休汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきとツナのサラダ ぶどう缶 たくあん 660kcal 2.9g たいやき94kcal
	18	19	20	21	22	23
	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け いんげんのピーナッツ和え うぐいす豆 ザーサイ 428kcal 3.3g キャラメル蒸しパン148kcal	マミー74kcal 豚肉とさつま芋のカレー コンソメスープ 豆サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 608kcal 3.6g チョコバウム95kcal	レモネード30kcal ゆかりごはん すまし汁 鶏肉の豆鼓蒸し 里芋の煮物 しば漬け 白桃缶 499kcal 3.6g かつぱえびせん59kcal	オレンジジュース65kcal ごはん みそ汁 松風焼き もやしのごま酢和え バナナ 白菜漬け 546kcal 3.2g もじまんじゅう94kcal	ココア138kcal ごはん 中華スープ えび団子の中華炒め 豆腐サラダ パイン缶 つぼ漬け 526kcal 3.2g 小倉あんパイ117kcal	いちごオレ64kcal ごはん すまし汁 太刀魚の味噌マヨネーズ焼 カリフラワーのえび炒め フルーツカクテル 赤かつぱ漬 609kcal 3.3g セレクト
	25	26	27	28	29	30
	カルピス39kcal ごはん みそ汁 鶏肉の五目炒め レタスのレモンサラダ 白菜漬け 黄桃缶 581kcal 2.4g あんドーナツ95kcal	ぶどうジュース71kcal ごはん すまし汁 ハンバーグきのこソース れんこんの和え物 白花豆煮 かぶの浅漬け 555kcal 2.8g ぼたぼた焼き61kcal	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 ほっけの野菜あん ごぼうと舞茸炒め 桜漬け ぶどう缶 473kcal 2.6g セレクト	りんごジュース65kcal わかめごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ なめこおろし 杏仁豆腐 昆布佃煮 527kcal 3.7g 手作り水ようかん97kcal	コーヒー牛乳71kcal ごはん みそ汁 ぶりの南部焼き 三色ナムル たくあん 白桃缶 545kcal 2.5g 黒糖ケーキ70kcal	レモネード30kcal 味噌ラーメン えびしゅうまい かぶの梅サラダ フルーツ青りんごゼリー 699kcal 4.5g ホットケーキ77kcal

11月13日(水)実施【山梨県の郷土料理:かぼちゃのほうとう】について

「ほうとう」は、小麦粉をねった生地で作った幅広の太麺を、たくさんの野菜と一緒に煮込んだお料理です。具材には季節の野菜を中心に使いますが、特にかぼちゃは山梨では、『うまいもんだよかぼちゃのほうとう』とまでいわれており、ほうとうには欠かせないものとなっているそうです。



(出典: につぼんの郷土料理観光事典ホームページ)

* 今月の1日(金)に文化の日の行事食を予定しております。