

11月献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 松風焼き ほうれん草のソテー 白桃缶 つぼ漬け 579kcal 2.9g	カルピス33kcal ★はらこ飯/すまし汁 さつま芋と野菜 のかき揚げ 大根のゆずみそ田楽 小松菜のくるみと和え 三色豆煮/白菜漬け 571kcal 3.4g	紅茶 38kcal ごはん すまし汁 豚肉の卵とじ かぶと桜えびの炒め物 キウイフルーツ 梅びしお 524kcal 3.2g	コーヒー牛乳71kcal ごはん みそ汁 ほっけのみりん焼き ひじきの煮物 赤かっぱ漬け マンゴー缶 546kcal 3.1g	マミー 74kcal ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢炒め コールスローサラダ 漬物 みかん缶 540kcal 2.9g	りんごジュース65kcal キーマカレー 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 550kcal 3.5g
	セレクト	紅茶ケーキ69kcal	人形焼き73kcal	マドレーヌ96kcal	コーヒーゼリー78kcal	ミルクロールケーキ99kcal
	8	9	10	11	12	13
	グレープジュース71kcal かぼちゃの ほうとう風 なすといんげんの煮物 マンゴー杏仁 493kcal 2.8g	ごはん みそ汁 鶏肉の豆鼓蒸し ブロッコリーのサラダ パイ缶 きゅうりの浅漬け 544kcal 3.0g	海鮮ちらし丼 赤だし きんぴらごぼう フルーツ入り 黒糖ゼリー 506kcal 3.3g	カルピス33kcal ごはん みそ汁 アジフライ かぶのそぼろあん さくら漬け 三色豆煮 519kcal 3.2g	いちごオレ64kcal ごはん すまし汁 牛肉のみそ煮込み 茶碗蒸し 黄桃缶 しば漬け 606kcal 3.0g	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 さわらの幽庵焼き 海藻サラダ うずら豆煮 刻みたくあん 465kcal 3.1g
	ワッフル81kcal	プリン73kcal	セレクト	ヨーグルトケーキ70kcal	白あんまんじゅう103kcal	たい焼き94kcal
	15	16	17	18	19	20
	コーヒー牛乳71kcal ごはん すまし汁 あじの焼き南蛮漬け チンゲン菜のピーナツ和え 白花豆煮 ザーサイ 458kcal 3.2g	マミー 74kcal ビーフカレー コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 630kcal 3.0g	はちみつレモン45kcal ごはん みそ汁 たらの粕漬け焼き 里芋の煮物 金時豆煮 青かっぱ漬け 455kcal 2.7g	アップルティー60kcal わかめごはん すまし汁 豚肉じゃが きゅうりのなめ茸和え しば漬け 白桃缶 476kcal 3.3g	ココア106kcal 鶏五目ごはん みそ汁 擬製豆腐 いんげんのソテー パイ缶 うぐいす豆煮 558kcal 2.7g	いちごオレ60kcal ごはん すまし汁 ますのみそマヨネーズ焼き 五目豆 フルーツカクテル缶 赤かっぱ漬け 476kcal 3.2g
	レモンケーキ125kcal	どら焼き 72kcal	もみじまんじゅう104kcal	いちごババロア97kcal	エクレア90kcal	セレクト
	22	23	24	25	26	27
	カルピス33kcal ごはん みそ汁 豚肉ときのこのオイスター炒め シーザーサラダ キウイフルーツ のり佃煮 541kcal 3.1g	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 かれのいの煮付け 切り昆布の炒め煮 かぶの浅漬け 白花豆煮 464kcal 3.2g	りんごジュース65kcal ごはん すまし汁 鶏のから揚げ野菜あん 大根のじゃこサラダ 杏仁豆腐 昆布佃煮 551kcal 3.4g	ミルクティー47kcal ごはん みそ汁 ●鮭のちゃんちゃん焼き 人参と白滝のたらこ和え さくら漬け 洋梨缶 519kcal 3.3g	コーヒー牛乳71kcal パセリライス コンソメスープ シーフード クリームシチュー ごぼうサラダ みかん缶/うずら豆煮 526kcal 3.3g	はちみつレモン45kcal あんかけ焼きそば 中華スープ 焼きぎょうざ りんごゼリー 658kcal 3.5g
	栗まんじゅう101kcal	ピーチフルーチェ45kcal	手作り水ようかん96kcal	セレクト	黒糖ケーキ70kcal	シュークリーム95kcal
	29	30	*数字はエネルギーと塩分量です。			
	グレープジュース71kcal ごはん すまし汁 ホキのおろしがけ 春菊と蒸し鶏の和え物 うずら豆煮 刻みたくあん 465kcal 3.1g	コーヒー牛乳71kcal ごはん 中華スープ マーボー豆腐 白菜のゆかり和え ザーサイ みかん缶 461kcal 2.7g				
	りんごケーキ124kcal	乳菓まんじゅう108kcal	<div data-bbox="1141 1668 1476 2004" data-label="Text"> <p>★11月2日(火)『文化の日行事食』を予定しています。 「はらこ飯」はご飯の上に鮭の身といくらをのせて食べる宮城県の料理です。</p> </div>			

●11月25日(木)【北海道郷土料理: 鮭のちゃんちゃん焼き】 (出典: 農林水産省ホームページ)

秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。

『ちゃんちゃん焼き』の名の由来は諸説あり、「ちゃっちゃっと作れるから」、「お父ちゃんが作るから」、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音をたてるから」、など様々な由来が伝えられています。