

# 2015 年 11 月 メニュー



ご飯 みそ汁  
肉じゃが  
卵豆腐  
青菜とハムのマヨポン和え  
ワッフル 699kcal



豚汁風うどん  
竹輪の磯辺揚げ  
キャベツ梅おほか  
どら焼き

647kcal



ご飯 中華スープ  
さばの野菜あんかけ  
南瓜のすりゴマ煮  
青菜の中華風浸し  
豆乳 699kcal



中華丼  
春雨のスープ  
シュウマイ  
青梗菜のナムル  
杏仁豆腐 670kcal



ご飯 けんちん汁  
さんまのみぞれがけ  
マカロニ野菜サラダ  
小松菜の生姜昆布和え  
りんご 704kcal

