

# 2019 年 11 月 メニュー



さつま芋ご飯 澄まし汁

鶏肉の塩麴焼き

茄子とオクラの煮浸し

春菊のお浸し

ババロア 668kcal



ご飯

キムチの中華スープ

鯖の唐揚げ野菜あんかけ

中華風冷奴

パイナップル 711kcal



ご飯 みそ汁

豚肉の生姜焼き

冬瓜のかにあんかけ

小松菜となめこの酢の物

水饅頭 704kcal



菜飯 澄まし汁

鮭塩焼き

厚揚げそぼろあん

キャベツの胡麻酢

ヨーグルト 701kcal



ソーセージの混ぜご飯

ほうれん草のカレースープ

じゃが芋の千切りサラダ

焼きバナナ

746kcal

