

2020年 11 月分

予 定 献 立 表

2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ご飯 みそ汁 治部煮 ほうれん草の山かけ つけ物 ショア <i>693kcal</i>		ビーフハヤシライス 野菜スープ フレンチサラダ オレンジ <i>724kcal</i>	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き 厚揚げと大根の含め煮 キャベツの塩昆布和え ヨーグルト <i>647kcal</i>	パン トマトスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ 豆乳プリン <i>703kcal</i>
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ご飯 みそ汁 ミックスフライ 小松菜としめじのお浸し もずくと胡瓜の酢の物 柿 <i>648kcal</i>	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の蟹あんかけ オクラの和え物 水まんじゅう <i>707kcal</i>	洋風炊き込みご飯 野菜スープ ロールキャベツ 南瓜とさつま芋サラダ いちごゼリー <i>696kcal</i>	ご飯 豆乳豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ 小松菜の磯和え 今川焼 <i>704kcal</i>	さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 春菊のお浸し ひじきと大豆の煮物 りんご <i>683kcal</i>
16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
広東麺 さつま芋のレモン煮 わかめと胡瓜の生姜和え パイ饅頭 <i>673kcal</i>	ご飯 かきたま汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草としらすの和え物 なます かえでの実 <i>698kcal</i>	ゆかりご飯 澄まし汁 白身魚のカレーソース 水菜の和風サラダ 野菜ジュース <i>641kcal</i>	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 二色芋のサラダ 小松菜となめこの酢の物 ワッフル <i>690kcal</i>	マーボー丼 水餃子の中華スープ 焼き豚の野菜サラダ 大学芋 <i>688kcal</i>
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
	ご飯 みそ汁 筑前煮 さつま芋の白和え スイートポテト <i>706kcal</i>	パン 野菜スープ ポテトのマヨチーズ焼き レタスサラダ バイナップル <i>629kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 いんげんの生姜醤油和え しそ納豆 ヤクルト <i>711kcal</i>	ご飯 レタスのスープ ハンバーグ コールスローサラダ みかんセリー <i>696kcal</i>
30 日 (月)	11月は霜月、7日は早くも立冬です。 冬野菜の春菊や小松菜、ほうれん草等は、ビタミンCがたっぷり摂取出来るので 風邪の予防につながり、葱や生姜は体を温めてくれます。 旬の食材は美味しいだけでなく、その時期の身体に必要な栄養分が豊富です。 季節の変わり目の、体調を崩しやすいこの時期には特に 旬を意識した食事を心掛けるようにしましょう* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。			
豚ひき入り生姜ご飯 チンゲン菜のスープ 焼き餃子 (野菜炒め) セロリとわかめの酢の物 杏仁豆腐 <i>666kcal</i>				

