

# 2022年 11月 メニュー



卵とじうどん  
かぼちゃといんげんの煮物  
胡瓜とみかんのおろし和え  
焼きプリンタルト

633kcal



ご飯 みそ汁  
治部煮  
ほうれん草の山かけ  
煮豆

ジョア 714kcal



ご飯 みそ汁  
鮭フライ  
サラダ冷奴  
もずくと胡瓜の酢の物

りんご 715kcal



ご飯 みそ汁  
豚肉の生姜焼き  
冬瓜の蟹あんかけ  
オクラのおかか醤油和え

柿 660kcal



ご飯  
野菜スープ  
白身魚のミートソース  
レタスサラダ

ワッフル 687kcal

