11月24日(月)	振替休日	
献立名	食品名	kcal
合 計		kcal

11月25日(火)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	ハムチーカツ	170
	サラダ油	45
焼物	星型オムレツ 25	24
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
カレーソテー	マカロニ・玉葱	56
	ベーコン・ピーマン	
	カレー粉・サラダ油	
辛子和え	オクラ	7
	辛子•醤油	
含め煮	角揚げ 17	30
	砂糖•醤油	
漬 物		2
副食計		349
主食	ごはん	312
合 計		661kcal

11月26日(水)	山菜ごはん	
献立名	食品名	kcal
焼き魚	サーモン	88
揚げ物	野菜コロッケ	45
	サラダ油	36
含め煮	ランチがんも	29
	砂糖•醤油	
ビーフン炒め	ビーフン・豚肉・	67
	キャベツ・玉葱・人参	
	ピーマン・サラダ油	
ゆかり和え	白菜	12
	ゆかり	
生酢	大根・人参・胡瓜	6
	酢•砂糖	
漬 物		2
=10=1		
副食計		285
主食	ごはん	312
A =1		5071
合 計		597kcal

11月27日(木)		
献立名	食品名	kcal
天婦羅	かれい 50	45
	天ぷら粉・カレー粉	46
	サラダ油	54
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
牛蒡サラダ	牛蒡•人参	43
	竹輪•胡麻	
	胡麻ドレッシング	
さっと煮	いんげん・油揚げ	14
	生姜・砂糖・醤油	
焼物	ジューシー肉焼売	80
漬 物		2
副食計		299
主食	ごはん	312
R	C10/0	012
合計		611kcal

11月28日(金)		
献立名	食品名	kcal
焼 魚	サバ	105
	生姜•醤油	5
天婦羅	ソーセージ・天ぷら粉	43
	サラダ油	
出汁巻き玉子		31
切干煮	切干大根	37
	人参・油揚げ・竹輪	
	砂糖•醤油	
酢の物	緑豆春雨・コーン・胡瓜	14
~	彩野菜・酢・砂糖・胡麻	
ふりかけ	野菜	13
漬物		2
副食計		250
主食	ごはん	312
X	C1070	- J12
合 計		562kcal

11月29日(土)			
献立名	食品名	kcal	
お楽しみメニュー			

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。