

	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)
朝食	カスタードロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 3色炒め フルーツ ヨーグルト	ショコラロール ささみサラダ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク 春菊としらすの 煮浸し フルーツ ヨーグルト	イエローロール 野菜炒め フルーツ ヨーグルト	カスタードロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール カレー風味ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	445	374	392	364	375	383	410
昼食	ご飯 チキンソテー きのこソース キャベツのツナ煮 オクラサラダ コンソメスープ	ふわふわ井 レバーの甘辛煮 チンゲン菜の ポン酢和え みそ汁	ご飯 豚肉のしょうが焼 煮奴 もやしのごま酢 和え みそ汁	ご飯 あじの天ぷら *天つゆ 切干大根煮物 里芋の ずんだ和え みそ汁	ご飯 肉豆腐 とろろ インゲンの ピーナツ和え みそ汁	ご飯 たららの煮付け れんこんの 磯辺揚げ たまご豆腐 みそ汁	ご飯 クリームシチュー サラダ フルーツ
kcal	478	450	488	523	491	489	497
間食	豆乳まんじゅう 牛乳	さつま芋の バター焼き 牛乳	はちみつケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	バナナカステラ 牛乳	もみじまんじゅう 牛乳
kcal	130	163	188	89	162	136	142
夕食	ご飯 豚肉の金平風 炒め ブロッコリーの かにあんかけ 漬物 すまし汁	ご飯 たららの トマトソースかけ かぼちゃサラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 肉団子と春雨の 和風煮 オクラの梅和え 煮豆 みそ汁	ご飯 鶏肉の マーマレード煮 たまごサラダ 漬物 みそ汁	ツナとコーンの ピラフ ほうれん草の ソテー トマトスープ フルーツ	ご飯 じゃが芋小判焼 白和え 煮豆 すまし汁	菜飯 けんちんうどん ピーマンの じゃこ炒め 煮豆
kcal	424	446	420	446	402	465	442
1日 kcal	1477	1433	1488	1422	1430	1473	1491

	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)
朝食	ショコラロール サラダ フルーツ ヨーグルト	クリームパン かぼちゃソテー フルーツ ヨーグルト	イエローロール 白菜の 和風炒め フルーツ ヨーグルト	カスタードロール オムレツ フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	ショコラロール スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク クリーム煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	352	464	388	394	359	445	493
昼食	ご飯 八宝菜 春巻き わかめサラダ たまごスープ	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 ほうれん草の ごま和え 赤だし	ご飯 コロケ チンゲン菜の 煮びたし マカロニサラダ みそ汁	ご飯 さわらの山椒焼 炒り豆腐 キャベツの ゆかり和え みそ汁	わかめご飯 ちゃんぽん麺 しゅうまい フルーツ寒天	ご飯 ぶり大根 じゃがいも金平 白菜の あっさり和え みそ汁	ご飯 かき揚げ ひじき煮 オクラの おかか和え みそ汁
kcal	521	384	585	417	454	474	460
間食	手作りプリン 牛乳	抹茶まんじゅう 牛乳	チョコマフィン 牛乳	蒸しチーズケーキ 牛乳	ココアワッフル 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	回転焼き 牛乳
kcal	243	108	150	207	121	240	129
夕食	ご飯 あじの照り焼き 五目煮豆 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の ねぎ醤油煮 切り干し大根の サラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 豚肉の オイスター炒め ナムル 漬物 春雨スープ	ご飯 ポトフ 野菜とウインナー のソテー フルーツ	ご飯 鶏肉と厚揚げの 煮物 小松菜の カニ和え 漬物 みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 漬物 コーンクリーム スープ	ご飯 豚肉のみそ炒め もやしの酢のもの 昆布佃煮 すまし汁
kcal	419	501	392	491	448	455	438
1日 kcal	1535	1457	1515	1509	1382	1614	1520

味めぐり >> 東京都

ちゃんこ鍋風



「ちゃんこ」とは、相撲部屋で作られる料理全般を指した言葉ですが、その中でも各相撲部屋ごとに味付けや具材に特徴のある鍋ものが「ちゃんこ鍋」として広く親しまれるようになりました。一般的に、前足を地面につける4本足の動物は「負け」を意味し縁起が悪いため、だしにも具材にも鶏肉をつかいます。しかし、同じ味ではあきるため、各相撲部屋により何種類もの味があるそうです。

～献立料理名～

《ふわふわ丼》



ふわふわ丼とは、味付けした豆腐に卵をどじて頂く丼物の料理です。名前の通り、ふわふわとして柔らかく、食べやすい料理です。

11月16日(金)昼食に提供致します。



△日本全国味めぐり△

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場！
今月は・・・東京都

- ・ご飯・ちゃんこ鍋風
- ・温泉卵・大根なます



	11月29日(木)	11月30日(金)
朝食	イエローロール ほうれん草の サラダ フルーツ ヨーグルト	カスタードロール きのこソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	397	358
昼食	ご飯 焼肉風炒め 豆腐の煮物 大根サラダ わかめスープ	ご飯 白身魚の 竜田揚げ かぼちゃの含め煮 春菊のごま和え みそ汁
kcal	418	475
間食	コーヒーゼリー 牛乳	鯛饅頭 牛乳
kcal	89	141
夕食	ご飯 スパニッシュ オムレツ 大豆サラダ 漬物 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の中華炒め 青じそサラダ 中華スープ フルーツ
kcal	547	471
1日 kcal	1451	1445

※行事食※

9日(金)味めぐり(東京都)
14日(水)芋ごはん

※オススメ献立※

8日(木)きのこカレー
23日(金)鮭のちらし寿司

※お楽しみおやつ※

8日(木)手作り
スイートポテト
22日(木)手作りプリン

※デイワンプレートランチ※

5日(月)・30日(金)

