

令和5年11月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
11日 (土)	479Kcal ご飯 みそ汁 Caたっぷりオムレツ おろし ふりかけ	684Kcal ご飯 カジキの味噌漬け焼き 筑前煮 酢のもの 果物、みそ汁	579Kcal ご飯 鶏のトマトソース じゃが芋のミルク煮 キャベツとツナのサラダ スープ
12日 (日)	434Kcal ロールパン パンプキンクリームスープ 炒り卵 キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	617Kcal ハヤシライス 千切り大根サラダ らっきょう ドリンクヨーグルト ゼリー	608Kcal 茶めし おでん さつまいも甘煮 ブロッコリーたらこマヨかけ
13日 (月)	418Kcal ご飯 みそ汁 さつまあげ煮 フレーク和え のり佃煮	662Kcal 焼きそば 目玉焼き 辛子和え 果物 牛乳	687Kcal ご飯 アジ南蛮漬け 厚揚げ煮 ごま和え 豚汁
14日 (火)	469Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 煮びたし 梅干	686Kcal ご飯 鶏肉の照り焼き 切干煮 酢味噌かけ プリン、みそ汁	577Kcal ご飯 煮魚(メバル) 炒り豆腐 キャベツのごましょうゆ和え みそ汁
15日 (水)	474Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 味付けのり	573Kcal カニちらしすし かぼちゃのそぼろ煮 おかか和え 果物 かきたま汁	594Kcal ご飯 親子煮 きんぴらごぼう わさび和え みそ汁
16日 (木)	439Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 青菜のなめ茸和え のり佃煮	678Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋煮 大根のサラダ 果物、みそ汁	620Kcal ご飯 サバの生姜焼 湯豆腐 おひたし みそ汁
17日 (金)	447Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮びたし 梅干	690Kcal けんちんうどん かき揚げ しその実和え 果物 牛乳	623Kcal ご飯 八宝菜 シュウマイ 焼きなす みそ汁
18日 (土)	416Kcal ご飯 みそ汁 とろろいも ひじき煮 梅干	610Kcal ご飯 すずきのみりん漬け 卵の炒め物 ほうれん草くるみ和え ゼリー、みそ汁	731Kcal ご飯 肉豆腐 煮豆 もやしの辛子和え みそ汁
19日 (日)	428Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ミニパン	686Kcal チキンカレー 福神漬け 春雨サラダ 果物 ドリンクヨーグルト	667Kcal ご飯 焼き魚(鮭) 大学いも ごま和え みそ汁
20日 (月)	482Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり	734Kcal スパゲティナポリタン じゃが芋のたらこ煮 千切り野菜のサラダ 果物 牛乳	573Kcal ご飯 鶏の唐揚げ れんこんのきんぴら風 梅しそ和え みそ汁

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。