

令和5年11月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (火)	446Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え ふりかけ	692Kcal ご飯 豚肉のおろししょうゆ 里芋とひじき煮 ごま酢和え プリン、みそ汁	636Kcal <誕生会> ご飯 さしみ 竜田揚げ風 カリフラワーのかにマヨかけ 漬物、すまし汁
22日 (水)	450Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮びたし のり佃煮	577Kcal ご飯 キンメと焼豆腐煮 切干煮 酢のもの 果物、すまし汁	662Kcal ご飯 ハンバーグ なすとアゲの煮付け 辛子和え みそ汁
23日 (木)	462Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 野菜炒め 梅干	684Kcal ご飯 筑前煮 煮豆、わさび和え フルーツヨーグルト和え かきたま汁	549Kcal ご飯 赤魚の粕漬 がんもどき煮 オクラのなめこ和え みそ汁
24日 (金)	418Kcal ご飯 みそ汁 はんぺん煮 フレーク和え ふりかけ	523Kcal たぬきそば さつまいも甘煮 小松菜の和え物 果物 牛乳	534Kcal ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 切り昆布と竹輪煮 青しそサラダ けんちん汁
25日 (土)	483Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 味付けのり	671Kcal チキンライス（レアスクランブル） じゃが芋のカレー煮 春雨サラダ ゼリー スープ	588Kcal ご飯 魚の更紗蒸し ひじき煮 ごま和え 豚汁
26日 (日)	433Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	685Kcal ご飯 サーモンフライ 里芋と人参の味噌煮 辛子和え 果物、ドリンクヨーグルト	640Kcal ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ ささみのなめたけ和え みそ汁
27日 (月)	496Kcal ご飯 みそ汁 Caたっぷりオムレツ おろし和え 梅干	674Kcal ロールパン クリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物 コーヒー牛乳	595Kcal ご飯 カジキのキノコソース きんぴらごぼう わさびマヨネーズ和え みそ汁
28日 (火)	444Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め 梅干	638Kcal 五目ごはん 焼き魚（ほっけ） 厚揚げ煮 おひたし プリン、みそ汁	661Kcal ご飯 鶏のカレー風味 かぼちゃいとこ煮 キャベツときゅうりの梅和え みそ汁
29日 (水)	424Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 菜の花シラス和え のり佃煮	645Kcal 親子丼 れんこんのゴマ煮 大根とほたてのサラダ 果物 みそ汁	633Kcal ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 炒り豆腐 白菜の生姜しょうゆ和え みそ汁
30日 (木)	472Kcal ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり	629Kcal ご飯 サバのみそ煮 かぼちゃの甘煮 もずくの酢の物 ゼリー、すまし汁	598Kcal ご飯 すき焼き風煮 千切り大根の炒め煮 焼きなす 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。