

# 令和6年11月 予定献立表

## さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
1日 (金)	445Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 青菜のなめ茸和え 梅干	654Kcal 赤飯 焼き魚(ほっけ) 里芋のそぼろ煮 白和え 果物、みそ汁	663Kcal ご飯 豚肉の生姜焼き ナス揚げおろし煮 辛子和え みそ汁
2日 (土)	479Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 味付けのり	650Kcal ご飯 鶏のキノコソース じゃが芋のみそ煮 わさび和え 果物、みそ汁	616Kcal ご飯 アジ南蛮漬け ひじき煮 大根とほたてのサラダ みそ汁
3日 (日)	447Kcal 雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン	709Kcal カレーライス 千切り野菜のサラダ 福神漬け ゼリー ドリンクヨーグルト	647Kcal ご飯 カニ玉 春巻 ささみとほうれん草の和え物 みそ汁
4日 (月)	435Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ふりかけ	752Kcal ホットドック じゃが芋のたらこ煮 卵サラダ 果物 牛乳	593Kcal ご飯 鮭の照り焼き がんもどき煮 もやしの辛子和え みそ汁
5日 (火)	437Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え のり佃煮	665Kcal 高菜チャーハン 肉団子と野菜の甘酢煮 春雨の中華風和え 杏仁豆腐 中華スープ	607Kcal 茶めし おでん 大学いも 青菜のなめこ和え 漬物
6日 (水)	463Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ 野菜炒め 梅干	644Kcal 五目ごはん 蒸魚のあんかけ 大根べっこう煮 もずくの酢の物 フルーツヨーグルト和え みそ汁	696Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 わさび和え みそ汁
7日 (木)	473Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし 味付けのり	624Kcal ご飯 豚肉のみそ炒め 里芋煮 おかか和え ゼリー かきたま汁	657Kcal ご飯 サバの生姜焼 卵の炒め物 焼きなす 豚汁
8日 (金)	441Kcal ご飯 みそ汁 とろろいも 切干し大根の煮つけ 梅干	713Kcal チャンポン麺 焼きぎょうざ おくらのナメタケ和え 果物 牛乳	648Kcal ご飯 揚げ鶏のネギソース かぼちゃの田舎煮 カリフラワーのゴマドレ和え みそ汁
9日 (土)	479Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 ほうれん草とベーコンの炒め物 梅干	576Kcal カニちらしすし 蒟と厚揚げ煮 即席漬け 果物 沢煮わん	666Kcal ご飯 魚のおろし煮 なすとピーマンのみそ炒め ポテトサラダ みそ汁
10日 (日)	520Kcal ロールパン ミルクスープ 炒り卵 トマト ヨーグルト	599Kcal チキンカレー 福神漬け 千切り大根サラダ 果物 牛乳	611Kcal ご飯 豚肉と野菜の田舎煮 ねぎとろ ブロッコリーたらこマヨかけ 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。