

11月



おしながき



カロリー



11月の小話

おやつ

1	金	秋刀魚の蒲焼き 切り干し大根の煮物 青梗菜辛子和え 味噌汁	564	ドーナツ
2	土	親子丼 キャベツの炒め物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	467	水ようかん
3	日			
4	月	チャーハン 蒸しシュウマイ フルーツ缶 中華スープ	481	乳果饅頭
5	火	アジフライ がんもの煮物 キャベツの梅肉和え 味噌汁	595	抹茶プリン
6	水	鶏肉の吉野煮 なすのしょうが炒め 白和え 味噌汁	496	カスタードケーキ
7	木	さばの味噌煮 ごぼうの炒り煮 パプリカのマリネ 味噌汁	503	どら焼き
8	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ 福神漬	466	コーヒーゼリー
9	土	焼き魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 ほうれん草の和え物 味噌汁	455	饅頭
10	日			
11	月	きつねうどん ニラ玉風炒り卵 キャベツの酢醤油和え	340	プチケーキ
12	火	いわしハンバーグ ひじきの煮物 ぬた和え 味噌汁	556	ドーナツ
13	水	ちらし寿司 天ぷら 青梗菜辛子和え すまし汁	541	水ようかん
14	木	コロッケ 白菜の煮浸し アスパラのサラダ 味噌汁	506	ムーンライト
15	金	赤魚の煮付け 里芋の煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁	423	人形焼
16	土	あじの南蛮漬け だし巻き玉子 白和え 味噌汁	635	饅頭
17	日			
18	月	豚肉しょうが焼き ジャーマンポテト 小松菜のわさび和え 味噌汁	623	イチゴゼリー
19	火	チャプチェ エビシュウマイ ほうれん草の磯和え 中華スープ	555	どら焼き
20	水	鯖の塩焼き グリンピースの卵とじ ぬた和え 味噌汁	502	プチケーキ
21	木	酢豚風 高野豆腐の煮物 大根なます 味噌汁	514	ロアンヌ
22	金	タラのムニエル きんぴらごぼう かぼちゃサラダ 味噌汁	521	ドーナツ
23	土	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ缶 福神漬	472	マンゴープリン
24	日			
25	月	炊き込みご飯 さつまいも天 ブロッコリーの和え物 味噌汁	459	ムーンライト
26	火	メンチカツ 南瓜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	603	饅頭
27	水	山菜そば ふろふき大根 小松菜の辛子和え	401	リンゴゼリー
28	木	煮込みハンバーグ アスパラソテー パプリカのマリネ コンソメスープ	551	乳果饅頭
29	金	中華丼 蒸しシュウマイ フルーツ缶 味噌汁	517	水ようかん
30	土	サバの煮つけ 豆腐とほうれん草の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	568	どら焼き

