

# 11月末の給食だより

	11月 19日(日)	11月 20日(月)	11月 21日(火)	11月 22日(水)	11月 23日(木)	11月 24日(金)	11月 25日(土)
朝食	カニ風味天津卵 ふりかけ御飯 葱菜 355kcal・12g・5g	ししゃも焼き 葱菜 336kcal・13g・5g	ソーセージステーキ 355kcal・12g・5g	きのこ卵焼き 403kcal・17g・13g	チキンボール 408kcal・16g・9g	マカロニサラダ 481kcal・13g・15g	ポイルウインナー 369kcal・14g・11g
昼食	白身魚の沢煮 和風蒸し野菜 梅シソにゆめん 330kcal・17g・3g	揚げ出し豆腐 きのこあんかけ 大豆とツナ サラダ 大根めし 554kcal・19g・16g	根菜サラダ フルーツ 杏仁豆腐 鶏ごま照り焼き丼 764kcal・25g・25g	海老カツ 切干大根煮 461kcal・13g・9g	パリパリサラダ フルーツゼリー バエリア 575kcal・22g・8g	ロールキャベツ オレンジゼリー 添え グラタン 625kcal・28g・20g	鶏唐のラビゴット ソースかけ ジャパンバラヤ 洋梨の ヨーグルトかけ 776kcal・29g・31g
間食	りんごジュース 蒸しパン	紅茶 コーヒーゼリー	コーヒー 菓子パン	ミルクティー ロールケーキ	麦茶 シューアイス	ココア スナック・マシュマロ	コーヒー 1個菓子
夕食	チキンカツ 蓮根金平 627kcal・20g・22g	ブチマリンサラダ コロケカレー ヨーグルトの フルーツ練乳かけ 679kcal・17g・16g	魚のチーズ焼き わかめのピリ辛炒め 471kcal・23g・10g	ひじきと蕎麦の サラダ ししゃもっ丼 コーンフレーク 和え 487kcal・13g・5g	豚カツ もやしの キムチ炒め 602kcal・21g・22g	白身魚の塩昆布蒸し きのごこわ ミモザサラダ 488kcal・22g・10g	魚のミラネーズ 大根の味噌煮 579kcal・29g・2g
	11月 26日(日)	11月 27日(月)	11月 28日(火)	11月 29日(水)	11月 30日(木)	12月 1日(金)	12月 2日(土)
朝食	コーンフライ 葱菜 421kcal・12g・7g	なめ茸とオクラ 納豆和え 葱菜 383kcal・13g・6g	目玉焼き 456kcal・18g・19g	ホットサラダ 466kcal・17g・18g	ウインナー炒め 380kcal・15g・11g	はんぺんフライ 410kcal・14g・11g	つくね煮 474kcal・20g・12g
昼食	たこ焼き りんごサラダ けんちん蕎麦 551kcal・20g・14g	香ばし揚げ 海老ピラフ ゆで卵のサラダ 670kcal・23g・20g	魚の山芋チーズ焼き ひじきの五目煮 631kcal・24g・20g	鶏唐と揚げ茄子 おろし添え 親子丼 大学芋 798kcal・26g・24g	魚の袖庵焼き グリーンポテトサラダ 520kcal・21g・10g	豚肉と大根の つや煮 大豆とツナの サラダ 556kcal・20g・20g	キウイサラダ フルーツ ホイップ 焼きそばナポリ 534kcal・15g・17g
間食	オレンジジュース せんべい	紅茶 チョコ菓子	カフェ・オレ 原宿ドッグ	ミルクティー フランクフルト	< 誕生会 > コーヒー・ケーキ	コーヒー 1個菓子	ココア スナック
夕食	鶏唐の チリソース煮 山菜の金平 513kcal・16g・14g	手つくりメンチカツ 大根の煮物 583kcal・19g・17g	ペンネサラダ カレーライス 杏仁パイ 689kcal・23g・13g	海老の カルパッチョ 天ぷらうどん コーヒーゼリー添え 480kcal・15g・12g	ポーチドエッグ サラダ さつま芋と栗の ヨーグルト和え そばろ丼 678kcal・25g・17g	魚のマスタード焼き ひじきと さつま芋煮物 491kcal・23g・6g	かじきメンチ 小松菜サラダ 528kcal・17g・13g