

# 11月の給食だより

	11月 4日(日)	11月 5日(月)	11月 6日(火)	11月 7日(水)	11月 8日(木)	11月 9日(金)	11月 10日(土)
朝食	ソーセージステーキ 惣菜 453kcal・15g・10g	かぼちゃフライ のり佃煮御飯 惣菜 390kcal・11g・5g	きのこ卵焼き 梅シソ御飯 惣菜 446kcal・17g・8g	枝豆しんじょう 405kcal・15g・11g	チキンナゲット 486kcal・15g・20g	キーウイサラダ 322kcal・10g・6g	ミートボール たいみそ御飯 惣菜 434kcal・14g・7g
昼食	海老のカルパッチョ フルーツ杏仁豆腐 焼きちゃんぽん 472kcal・26g・8g	さんまの蒲焼き さつま芋サラダ 616kcal・18g・24g	シーザサラダ 肉じゃが グラタン 568kcal・27g・18g	チキンピカタ パスタ添え ツナのカレー炒め 639kcal・24g・19g	筑前煮 親子丼 594kcal・23g・14g	サーモンのカルパッチョ ヨーグルトサラダ 塩焼きそば 716kcal・24g・24g	<b>&lt;ふれあい祭&gt;</b> 
間食	ミルクティー 肉まん	紅茶 クッキー詰め合わせ	コーヒー 菓子パン	カルピス せんべい	麦茶 どら焼き	ミルクティー スナック	
夕食	豚角煮 茄子中華炒め 六種野菜御飯 533kcal・19g・18g	竹輪磯辺揚げ フルーツホイップ 肉みそうどん 501kcal・18g・15g	鶏チューリップ揚げ 蒸きのご和え 494kcal・15g・15g	豚バラ大根 石狩御飯 ゆで卵サラダ 614kcal・22g・27g	白身魚の甘酢和え ブロッコリーサラダ 513kcal・18g・14g	チキンカツ 桜海老の金平 636kcal・23g・22g	フライドチキン けんちんうどん 杏仁みかん 564kcal・19g・14g
	11月 11日(日)	11月 12日(月)	11月 13日(火)	11月 14日(水)	11月 15日(木)	11月 16日(金)	11月 17日(土)
朝食	ポイルウイナー 惣菜 494kcal・15g・12g	納豆和え 浅漬け 442kcal・15g・5g	シューマイ 惣菜 422kcal・15g・8g	ハムソテー 387kcal・13g・14g	ウイナードーム オムレツ 409kcal・16g・10g	オムレツ 434kcal・15g・19g	ウイナー炒め たいみそ御飯 惣菜 505kcal・17g・11g
昼食	鶏ササミ梅立田揚げ 五目ラーメン ムースの果物添え 749kcal・29g・27g	ミックスビーンズサラダ チキンドリ 洋梨のゼリー添え 668kcal・22g・16g	魚のマスタード焼き パンサンスー 537kcal・23g・12g	鮭のガーリックソテー ひじきとさつま芋煮物 510kcal・20g・8g	ひじきと蕎麦サラダ 抹茶ゼリー添え たれカツ丼 660kcal・25g・14g	温野菜のチーズサラダ コーンフレーク和え ハンバーグカレー 724kcal・23g・23g	豚しゃぶサラダ フルーツゼリー たらこパスタ 605kcal・22g・20g
間食	麦茶 アメリカンドッグ	ミルクティー ロールケーキ	カフェ・オ・レ スナック	紅茶 コンフエ	麦茶 マーラーカオ	コーヒー 菓子パン	紅茶 シュークリーム
夕食	ポーチドエッグ サラダ 焼きおにぎり カクテルゼリー ボンチ 592kcal・17g・8g	白身魚の甘酢煮 そぼろ丼 ヨーグルト和え 540kcal・24g・8g	とびっこのオーロラサラダ ほうとうどん 桃のヨーグルトソースかけ 491kcal・16g・10g	牛蒡とナッツ サラダ 麻婆丼 ホイップ和え 586kcal・19g・20g	白身魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ 454kcal・18g・9g	海老カツ わさび和え 480kcal・13g・9g	鶏唐のチリソース煮 昆布炒め煮 521kcal・17g・17g