

11月末給食だより

	11月 18日(日)	11月 19日(月)	11月 20日(火)	11月 21日(水)	11月 22日(木)	11月 23日(金)	11月 24日(土)
朝食	目玉焼き 葱菜 531kcal・19g・12g	ウィナー炒め 葱菜 453kcal・15g・10g	ベンネサラダ 葱菜 501kcal・18g・6g	花しんじょう 376kcal・14g・8g	ミートボール 427kcal・14g・10g	ポイルウィンナー 392kcal・13g・11g	ホイコーロ 葱菜 489kcal・17g・10g
昼食	たこ焼き 杏仁マンゴー チャーシュー麺 522kcal・19g・11g	秋サラダ フルーツみつ豆 チャーハン 570kcal・11g・16g	揚げ出し豆腐 きのこあんかけ カレー煮込み蕎麦 457kcal・18g・14g	魚の唐揚げ 小松菜のサラダ 497kcal・21g・12g	揚げ出し豆腐 おろし煮 スパゲティサラダ さつま羊御飯 602kcal・15g・17g	魚の山芋チーズ焼き ひじきの五目煮 627kcal・23g・20g	白身魚の トマトソースかけ 海老ピラフ ぶどうゼリー添え 644kcal・24g・16g
間食	コーヒー 1個菓子	抹茶オレ プッセ	ミルクティー 蒸しパン	カフェ・オ・レ コーヒゼリー	麦茶 ドーナツ	コーヒー クッキー	紅茶 ワッフル
夕食	ぶり大根 ゆで野菜サラダ いりこ菜飯 552kcal・17g・19g	イカリングフライ 舞茸おこわ 大学芋 622kcal・15g・12g	魚のピカタ さつま揚げの カレー炒め 494kcal・24g・11g	鶏チューリップ揚げ マンゴープリン添え けんちんうどん 613kcal・21g・21g	ブチマリンサラダ 洋梨の ヨーグルトかけ ポークカレー 537kcal・19g・12g	ポテトのキッシュ アロエ フルーツ 親子丼 634kcal・23g・18g	豚 ツナのカレー炒め 618kcal・21g・19g
	11月 25日(日)	11月 26日(月)	11月 27日(火)	11月 28日(水)	11月 29日(木)	11月 30日(金)	12月 1日(土)
朝食	きりざい 金平 484kcal・15g・7g	ししゃも焼き 葱菜 425kcal・17g・7g	枝豆しんじょう 葱菜 379kcal・14g・4g	ソーセージの 野菜炒め 358kcal・12g・9g	ウィナードーム オムレツ 388kcal・14g・11g	ウィナー炒め 343kcal・12g・11g	かぼちゃフライ 葱菜 434kcal・14g・6g
昼食	海老の カルパッチョ フルーツ あんみつ 肉みそうどん 455kcal・21g・10g	シーザサラダ ソースカツ丼 ホイップ和え 553kcal・20g・13g	鶏唐の トマトソースかけ オレンジゼリー 添え 焼きそばナポリ MILK 692kcal・24g・26g	白身魚の中華和え のり酢和え 500kcal・24g・8g	魚の照り焼き わかめとコーン サラダ 512kcal・23g・12g	ポーチドエッグ サラダ フルーツの ヨーグルトかけ カレーライス 651kcal・21g・13g	ポークソテー 切昆布煮付け 534kcal・17g・17g
間食	炭酸飲料 スナック	コーヒー 菓子パン	紅茶 チョコ菓子	ポカリスエット せんべい	< 衛生会 > コーヒ・ケーキ	ミルクティー ロールケーキ	カフェ・オ・レ 1個菓子
夕食	豚肉と大根 つや煮 華風サラダ 539kcal・19g・15g	鶏の梅シソ竜田揚げ ひじき和え 527kcal・22g・11g	魚の カレーあんかけ さつま芋サラダ 590kcal・19g・14g	豚角煮 蓮根金平 648kcal・24g・23g	フライドチキン 牛蒡御飯 白菜浅漬け 538kcal・18g・17g	魚と牛蒡の 梅煮 小松菜サラダ 463kcal・21g・9g	海老カツ 大根の味噌煮 491kcal・16g・8g