

献立表 11月分

12日

愛知県

郷土料理

18日

徳島県

郷土料理

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	ごはん 豚じゃが いり豆腐 キャベツの生姜和え 味噌汁 漬物 687Kcal	ごはん カレイの煮付け だし巻き玉子 ポテトサラダ 味噌汁 漬物 631Kcal	ごはん ハンバーグ・デミグラスソース マカロニサラダ チンゲン菜の煮浸し スープ 漬物 673Kcal	ごはん ゆで鶏 ひじき大豆煮 大根のわさび和え 味噌汁 漬物 527Kcal	鮭ちらし寿司 かぼちゃの含め煮 チンゲン菜のお浸し 赤だし 648Kcal
7日	ごはん 厚揚げの中華風煮込み シーマイ 小松菜の中華和え スープ 漬物 548Kcal	ごはん フライ2種盛り合せ スパナボリタン コーンサラダ 味噌汁 漬物 774Kcal	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 里芋の洋風田楽 海草サラダ 清汁 漬物 556Kcal	カレーピラフ 野菜入り玉子焼 大根マリネ スープ 漬物 641Kcal	ごはん 魚の南蛮漬け 高野の炊き合わせ チンゲン菜の生姜和え 味噌汁 漬物 571Kcal
14日	ごはん もろみ味噌田楽 キャベツサラダ 清汁 743Kcal	ごはん いり鶏 春雨の炒め物 チングン菜の辛子和え 味噌汁 漬物 617Kcal	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 高野豆腐の玉子とじ もやしの甘酢和え 味噌汁 漬物 699Kcal	ごはん 肉団子の酢豚風 ビーフンソテー インゲンコーン和え スープ 漬物 720Kcal	ごはん そば米汁（徳島県） さつま芋の甘煮 カニ酢和え 漬物 564Kcal
21日	ごはん 白菜と鶏団子の煮物 おかか和え 玉子豆腐 味噌汁 漬物 554Kcal	かき揚げ天丼 大根炒め煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁 666Kcal	ポークカレーライス きのこ入り玉子焼き マカロニサラダ フルーツ 漬物 913Kcal	ごはん 鯖のおろし煮 がんものの含め煮 小松菜の白味噌和え 清汁 漬物 623Kcal	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し 春雨酢 スープ 漬物 605Kcal
28日	ごはん 豆腐の中華あんかけ ポテトと桜えびの炒め物 春菊のポン酢和え 味噌汁 漬物 589Kcal	ごはん 筑前煮 だし巻き玉子 もやしの酢の物 味噌汁 漬け物 623Kcal	ゆかりごはん あんかけうどん インゲン酢味噌和え たれ付肉団子 609Kcal		