



が づ こんだて ひょう
11月の献立表

今月は港育成園のみんなにさし絵をかいてもらいました。ご協力ありがとうございます!

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 肉じゃが めかぶオクラ みそ汁 フルーツ(なし) 700kcal	2 ごはん あんこうの天ぷら きゅうりの酢味噌あえ 豚肉ともやしの 甘辛炒め すまし汁 796kcal	3 文化の日	4 休園日
5 休園日	6 ハヤシライス コーンサラダ オニオンスープ フルーツ(バナナ) 833kcal	7 血うどん 大根の炒め煮 おにぎり 中華ポテト 832kcal	8 ごはん 《人気投票No.1メニュー》 鶏肉の黒酢照り焼 小松菜のベーコン炒め 切干大根の煮もの みそ汁 708kcal	9 ごはん 牛肉のすき煮 温泉玉子 もずく酢 赤だし 775kcal	10 ごはん さばの照り焼 なめ茸おろし 枝豆ひじき煮 すまし汁 728kcal	11 休園日
12 休園日	13 ごはん さんまの梅煮 はくさいとしめじの ごまあえ ちくわ磯辺揚げ みそ汁 788kcal	14 きのこの 炊き込みごはん 湯豆腐 野菜の天ぷら みそ汁 673kcal	15 ごはん 麻婆茄子 中華風茶碗蒸し とろろ芋 中華スープ 726kcal	16 かき揚げそば 里芋田楽 きゅうりとかにかまの 酢のもの おにぎり 665kcal	17 ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのおかかあえ コンソメスープ フルーツ(りんご) 739kcal	18 休園日
19 近畿大会	20 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼 なます すまし汁 デザート (モンブランプリン) 723kcal	21 ごはん 鮭のムニエル タルタルソース 温野菜のサラダ ツナといんげんの 炒めもの コンソメスープ 740kcal	22 きつねうどん 豚肉としめじの 炒めもの ミンチカツ おにぎり 780kcal	23 勤労感謝の日	24 ごはん 鶏つくねの照り焼 ベーコンポテト 白菜サラダ みそ汁 769kcal	25 休園日
休園日	27 ごはん 《セレクトメニュー》 A エビフライ B ささみの梅じそフライ ブロッコリーの卵炒め みそ汁 フルーツ(みかん) A770kcal B755kcal	28 ごはん 鶏肉のゆずこしょう焼 小松菜としらすの お浸し 春雨サラダ すまし汁 739kcal	29 ごはん あんこうの唐揚げ かぼちゃサラダ 大根のかにあんかけ 中華スープ 668kcal	30 港の丸パン ポーククリームシチュー 《サラダバイキング》 牛乳	《サラダバイキング》が始まります。4種類のサラダを自分でお皿にとってもらいます。ドレッシングも数種類用意しますので、好きなドレッシングをかけてくださいね! 今月は旬のお魚「あんこう」が2回入っています。お楽しみに!	

※下にエネルギー量を表示しています。