

日 月 火 水 木 金 土

	<p>1 ごはん、白菜と鳥団子の蒸し煮、出巻き卵、ごぼうと椎茸の金平、南瓜煮、蕪の酢物 547kcal 2.0g</p>	<p>2 ごはん、牛肉と野菜の煮付け、ペロリン、天ぷら・丸がんもの煮付、きゅうりの酢味噌和え、果物 595kcal 2.7g</p>	<p>文化の日 3 あずきご飯、魚塩焼き、出巻き卵、長イモの白煮、紅白なます、白菜とほうれん草の胡麻和え、果物 593kcal 2.9g</p>	<p>4 ごはん、ゆで豚のゴマソース、大根煮、キャベツとリンゴの酢物、いんげんの炒め煮、小松菜のマヨネーズ 566kcal 2.3g</p>	<p>5 ごはん、鶏の揚げ煮、付合せ、出巻き卵、白菜と鮭のクリーム煮、ごぼうと人参のサラダ 552kcal 2.2g</p>	<p>6 ごはん、豆腐ハンバーグ野菜添え、ポテトサラダ、ゆで卵、きゅうりと春雨の酢物、きんぴらごぼう 597kcal 2.2g</p>
<p>7 ごはん、魚照り焼き、菊花蕪、出巻き卵、豚肉のチンジャオロースー、里芋の胡麻みそ煮、白菜浅漬け 594kcal 2.7g</p>	<p>8 ごはん、豆腐の肉味噌炒め、小エビのかき揚げ、炊合わせ、三色和え 588kcal 2.0g</p>	<p>9 ごはん、魚塩焼き、肉じゃが、出巻き卵、ほうれん草の胡麻和え、蕪ときゅうりの酢物 593kcal 2.3g</p>	<p>10 ごはん、豚肉の味噌煮、サツマイモの小倉煮、人参きんぴら、キャベツ胡麻和え、果物 594kcal 2.1g</p>	<p>11 ごはん、魚塩焼き、付合せ、出巻き卵、厚揚げのうすくず煮、ヒジキ煮、なす田楽 595kcal 2.6g</p>	<p>12 ごはん、松風焼、鮭入りおろし和え、白菜とエノキの煮びたし、里芋の胡麻和え、金時煮豆 587kcal 2.2g</p>	<p>13 ごはん、魚マヨネーズ焼き、出巻き卵、焼きビーフン、厚揚げ、ほうれん草の胡麻醤油 593kcal 2.5g</p>
<p>14 ごはん、鶏肉と白菜の煮付け、蓮根きんぴら、きのこジャガイモのサラダ、大根酢、かまぼこ、果物 583kcal 2.9g</p>	<p>15 ごはん、焼き肉、出巻き卵、天ぷらと青菜の煮物、きゅうり酢、饅頭 599kcal 2.6g</p>	<p>16 ごはん、魚の竜田揚げ、里芋と厚揚げの味噌煮、ほうれん草胡麻和え、もやしの中華和え、果物 589kcal 2.1g</p>	<p>17 ごはん、ハンバーグきのこソース、出巻き卵、じゃがいものカレー煮、ほうれん草ともやしの中巻和え、大豆煮 595kcal 2.3g</p>	<p>18 ごはん、鮭香味ソース焼、ブロッコリーのサラダ、大豆の五目煮、白菜胡麻和え、わかめの酢物、果物 551kcal 2.2g</p>	<p>19 ごはん、おでん風煮、野菜天ぷら、蕪と人参の酢物、果物 548kcal 2.1g</p>	<p>20 ごはん、魚塩焼き、大根おろし、牛肉とごぼうの煮付け、南瓜煮物、もやしとにらの卵とじ、白菜漬け 584kcal 2.4g</p>
<p>21 ごはん、白身魚フライ、出巻き卵、おから炒め、大豆煮、白菜の胡麻和え 591kcal 1.9g</p>	<p>22 ごはん、酢豚、魚塩焼き、白菜の胡麻和え、果物 550kcal 2.2g</p>	<p>勤労感謝の日 23 あずきご飯、魚煮付け、炊合わせ、出巻き卵、大根のかけあえ、ほうれん草胡麻和え 597kcal 2.7g</p>	<p>24 ごはん、白身魚のムニエル、付合せ、じゃがいものカレーそば煮、茄子味噌炒め、青菜のお浸し 528kcal 2.1g</p>	<p>25 ごはん、豚肉の生姜焼き、出巻き卵、蓮根と豆腐の煮物、ヒジキ煮、柿と大根の酢物 568kcal 2.6g</p>	<p>26 ごはん、魚の煮付け、大根と椎茸の金平、里芋の味噌煮、キャベツの生姜酢和え、果物 599kcal 2.2g</p>	<p>27 ごはん、鶏から揚げ、出巻き卵、大根と豆腐のうすくず煮、ポテトサラダ、春雨の酢物 597kcal 2.4g</p>
<p>28 ごはん、焼き肉、ネギの卵とじ、南瓜煮、きんぴらごぼう、蕪のゆず酢 585kcal 2.8g</p>	<p>29 ごはん、鯖の味噌煮、出巻き卵、じゃがいものミートソース、カリフラワーのコンソメ煮、きゅうりの酢物 585kcal 2.2g</p>	<p>30 ごはん、魚あんかけ、鶏肉のチンジャオロースー、春雨の酢物、ほうれん草の磯部和え、金時豆煮 564kcal 2.4g</p>	<p>※献立は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承お願いします。</p> <h1>ゆめランチ 11月お献立</h1> 			