11月

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)日本の郷土料理・長崎県	6日(金)
ごはん　みそ汁 海老カツ＆クリームコロッケ ほうれん草のおかか和え りんご		カレーうどん ☆佐世保バーガー風 いんげんの胡麻和え フルーツあんみつ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	 野菜スープ ハッシュドポテト＆チキンナゲット	ごはん☆豚汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 オレンジ
637/20.4/3.2		637/27.5/6.2	785/29.5/3.7	642/32.8/3.9
9日(月)	**10日(火)あいアイまつり**	**11日(水)あいアイまつり**	**12日(木)**	**13日(金)**
桜海老チャーハン ワンタンスープ 青梗菜とハムの中華和え マンゴーダイスカット	☆ソース焼きそば ☆たこ焼き＆ミニお好み焼き風 ☆ミニチョコバナナパフェ 夕食の量は控え目をお薦めします。	☆お好み焼き ☆☆フランクフルト＆焼きじゃが ☆かき氷（ガリガリ君） 夕食の量は控え目をお薦めします。	☆ちらし寿司 清汁 がんもの煮物 栗蒸し饅頭	ハムチーズサンドイッチ 野菜スープ 切干大根のフレンチサラダ キウイフルーツ
594/20.2/3.6	902/37.6/3.8	802/24.2/4.1	581/18.1/3.9	585/22.9/4.2
16日(月)	**17日(火)**	**18日（水）**	**19日(木)紅葉御膳**	**20日(金)**
しらす丼 みそ汁 金平ごぼう しっとりどら焼き	ごはん　みそ汁 豚カツ 三色胡麻和え 柿	パン 卵とキャベツのスープ インペリアルグラタン オレンジ	☆ネギトロ丼 みそ汁 大根のそぼろあんかけ もみじ饅頭	ごはん かぶのスープ 煮込みハンバーグ りんご
586/18.9/3.4	671/17.4/3.8	700/35.2/3.4	618/33.4/3.5	705/26.0/4.1
23日(月)	**24日(火)**	**25日(水)**	**26日(木)**	**27日(金)**
	ミートソーススパゲティ 三色野菜サラダ プリン	ごはん　みそ汁 柳川風 揚げ茄子おろしかけ 柿	パン ☆担々麺 カレースープ カレイのタルタルソースかけ りんご	ミックス野菜のナムル マンゴープリン 麺の汁を全て飲んだ時の値です。
	655/26.7/3.3	582/28.4/3.5	578/26.3/2.6	743/33.5/5.7
30日（月）				
ごはん　みそ汁 鰆の塩焼き ぜんまいの煮付け 薄皮饅頭（芋あん）				
582/27.4/3.8	カロリー/たんぱく質/塩分			

発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。

☆←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。