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 アジフライ＆南瓜コロッケ ほうれん草のおかか和え りんご		カレーうどん 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。	佐世保バーガー風 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
667/26.7/3.7		637/27.5/6.2	785/29.5/3.7	642/32.8/3.9
9日(月)	**１０日(火)**	**１１日(水)**	**１２日(木)**	**１３日(金)**
高菜チャーハン 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 ブロッコリーのマヨ豆腐和え バナナ	お好み焼き フランクフルト＆焼きじゃが ぶどうゼリー	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
600/18.4/3.8	689/30.8/3.2	772/23.7/4.1	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
603/19.2/3.4	688/17.7/3.8	700/35.2/3.4	618/33.4/3.5	722/26.3/4.1
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　カレースープ カレイのタルタルソースかけ 人参サラダ りんご	担々麺 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。
	689/28.0/3.3	617/29.0/3.5	629/26.9/3.1	745/33.6/5.7
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）				
600/27.7/3.8	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。