

11月の献立表		11月の献立表	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。		
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)お弁当献立	7日(金)	
 <p>文化の日</p> <p>焼売 カクテルゼリー 麺の汁を全て飲んだ時の値です。</p> <p>カロリー/たんぱく質/塩分</p> <p>633/27.5/8.7</p>	<p>★しようゆラーメン</p> <p>豚汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 オレンジ</p>	<p>ごはん</p> <p>ごはん みそ汁 柳川風 揚げ茄子の油しきけ ミニ鯛焼き</p>	<p>ゆかりごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ 厚焼き卵 金平ごぼう</p>	<p>きのこそば</p> <p>ブロッコリーのマヨ豆腐和え しっとり蒸しケーキ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。</p>	<p>619/24.9/10.5</p>
10日(月)	11日(火)世界の料理・ポルトガル	12日(水)	13日(木)	14日(金)	
<p>ごはん みそ汁 サーモンフライ&amp;海老フライ ほうれん草のおかか和え りんご</p> <p>642/32.5/3.4</p>	<p>パン かぶのスープ ポルトガル風 鮭のクリームグラタン 人参サラダ キウイフルーツ</p> <p>641/33.7/3.3</p>	<p>ごはん みそ汁 柳川風 揚げ茄子の油しきけ ミニ鯛焼き</p> <p>636/30.2/3.5</p>	<p>カレーライス コールスローサラダ ヨーグルトポンチ</p> <p>716/26.0/4.0</p>	<p>ハム卵サンドイッチ 野菜スープ 切干大根のフレンチサラダ バナナ</p> <p>664/24.3/4.0</p>	
17日(月)	18日(火)試食会&サービス向上委員会	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
<p>たかな 高菜チャーハン 水餃子スープ 青梗菜とハムの中華和え マンゴーダイスカット</p> <p>629/18.7/3.1</p>	<p>バーライス ビーフシチュー 温野菜サラダ オレンジ</p> <p>742/21.4/3.1</p>	<p>明太子スパゲティ ミモザサラダ カステラ 紅茶</p> <p>701/24.7/3.1</p>	<p>パン 野菜スープ カレイのハニーマスター焼き 南瓜サラダ オレンジ</p> <p>666/19.1/3.2</p>	<p>かつ丼 みそ汁 キャベツと胡瓜のゆかり和え 柿</p> <p>672/22.2/4.1</p>	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 紅葉御膳	
振替休日	<p>きつねうどん ごぼうと枝豆のサラダ きみしぐれ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。</p> <p>663/25.0/9.8</p>	<p>照り焼きハンバーガー 卵とキャベツのスープ ハッシュドポテト りんご</p> <p>746/23.3/3.0</p>	<p>ごはん みそ汁 筑前煮 いんげんの胡麻和え 今川焼き</p> <p>643/25.9/3.8</p>	<p>ネギトロ丼 清汁 大根のそぼろあんかけ しつとりやわらか大福</p> <p>583/31.5/3.3</p>	

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。