

11月



2日・16日は地域でとれた生しいたけを
15日・30日は地域でとれたサラダほう
れん草を使います。
味わっていただきましょう☆



まめまめポテト
ツナライス
はくさいスープ
ゼリー
1日
エネルギー603kcal 塩分1.8g

だいこんとかくふのものにも
サケのさつまいもいりきのごあんかけ
せきはん
いかだしる
2日
エネルギー688kcal 塩分1.7g

ぶんかのひ
3日

ひじきサラダ
やさいコロッケ
くろパン
ポトフ
6日
エネルギー663kcal 塩分2.1g

こまつなのたいたん
サバのにつけ
かわちのつぺ
7日
エネルギー614kcal 塩分1.8g

フルーツもりあわせ
こまつなのソテー
ハヤシライス
8日
エネルギー619kcal 塩分1.7g

とりそぼろどんぶり いりたまご
イカのかりんあげ
みかん
ぐたくさんみそしる
9日
エネルギー670kcal 塩分2.0g

チンゲンサイのいためもの
こうやどうふいりすぶた
にらたまスープ
10日
エネルギー587kcal 塩分2.5g

やさいのソテー
オムレツ
こめこっぺパン
ポークビーンズ
13日
エネルギー616kcal 塩分2.7g

はくさいのだいずあえ
アジのあまだれ
いものこじる
14日
エネルギー604kcal 塩分1.6g

ごもくまめ
ぐじょうみそけいちゃん
うずらたまごのすましる
15日
エネルギー625kcal 塩分2.2g

あつあげのオイスターソースいため
だいがくいも
きのこあん
16日
エネルギー674kcal 塩分2.3g

ふきよせごはん
シシャモのみみじあげ
りんご
岐福(ぎふ)みそしる
17日
エネルギー614kcal 塩分1.6g

ふりかえきゅうぎょうび
20日

はくさいのゆずかあえ
ぶたにくのあんからめ
みそけんちんじる
21日
エネルギー697kcal 塩分1.9g

ラーパーツァイ
あまエビのからあげ
まーぼーどうふ
22日
エネルギー603kcal 塩分1.8g

きんろうかんしゃのひ
23日

じゃがいものきんぴら
イワシのきしゅうに
こぶじる
24日
エネルギー589kcal 塩分1.9g

だいこんサラダ
フライビーンズ
コッペパン
カレーシチュー
27日
エネルギー605kcal 塩分2.8g

きりぼしだいこんのおかかあえ
レバーのにつけ
かんどうに
28日
エネルギー603kcal 塩分2.2g

さといものごまあえ
わふうおろしハンバーグ
かすじる
29日
エネルギー603kcal 塩分2.2g

だいこんとツナのにも
さつまいもチップス
いっしょうどん たまごとうどん
30日
エネルギー585kcal 塩分1.8g

あじのたび
こんげつは『おおさから』