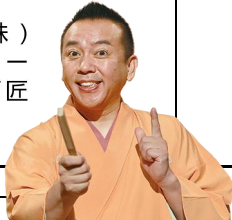




手作りA 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
昼食	メバルの味噌煮 小松菜とさつま揚げの炒め物 スナッフのサラダ すまし汁	豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 カリフラワーのだし醤油和え みそ汁	鶏肉とフロccoliのガリパタ丼 つけもの じゃが芋のサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	シロガネダラのムニエル 冬瓜とカニカマの香味煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	ポークビーンズ チンゲン菜のソテー インゲンと人参の和え物 スープ	ミニ松茸ご飯 茨城名物！つけけんちんそば レンコンのきんぴら 小松菜のだし正油和え フルーツ(洋なし缶)	シルバーの焼き浸し 水餃子 菜の花の和え物 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 213/15.4/11.4/14.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/8.9/10.4/32.1/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/15.0/20.6/27.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/14.4/10.5/15.4/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 221/12.4/11.4/20.6/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/15.3/7.1/63.6/3.4	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/16.8/10.3/18.8/2.1
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
昼食	ポークカレー 白菜のスーフ煮 切干大根のサラダ フルーツ(黄桃缶)	白身魚の竜田焼き～甘辛ダレ～ 刻み昆布とレンコンの炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	ハニーポークケチャップ コーンクリームコロッケ ほうれん草の和え物 みそ汁	ほっこり かぼちゃのポトフ ベーコンと菜の花のソテー もやしの土佐和え フルーツ(柿)	味噌ラーメン 香味シューマイ チンゲン菜のわさび和え フルーツ(白桃缶)	五穀ご飯 豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え みそ汁	彩り高菜炒飯 春巻 白菜の辛子和え わかめスープ
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/10.6/15.2/44.4/3.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.9/17.7/24.3/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.9/14.8/28.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/12.3/11.8/22.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 571/20.2/14.4/97.5/9.5	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/14.7/13.9/20.4/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.3/13.9/20.2/4.3
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
昼食	イカよせフライ&うまトマチーズフライ 大根とさつま揚げの甘辛炒め ほうれん草の甘酢サラダ みそ汁	豚肉の生姜みそだし丼 つけもの 菜の花とカニカマのサラダ すまし汁 フルーツミックス	サワラのたれからめ 信田煮 スナッフのマヨサラダ みそ汁	カニクリームコロッケ ウインナーと小松菜のソテー マカロニサラダ スープ	豚玉あんかけ丼 つけもの しろ菜の和え物 みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	あさりのみそ豆乳チャウダー チキンピカタ フロccoliのサラダ マンゴープリン	ゆず香るあったかにゅうめん 千切り キャベツの和え物 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/10.6/17.0/32.2/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/14.2/18.9/25.3/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/20.7/19.4/17.2/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/6.8/17.2/33.5/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.3/17.7/23.7/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/13.7/17.1/31.6/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 494/12.7/8.0/89.2/4.0
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
昼食	豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐の煮もの カリフラワーのさっぱり和え みそ汁	彩り牛肉ちらし寿司 長芋の白煮 キャベツのサラダ お吸い物 栗ムース 	豚肉と白菜の煮物 マカロニケチャップ インゲンのだし和え みそ汁	のり弁風丼 つけもの きんぴらごぼう 具だくさん豚汁 フルーツ(みかん缶)	肉豆腐 コーンピースオムレツ トマトの和え物 みそ汁	きつねうどん キャベツのツナ炒め オクラのサラダ フルーツ	鶏肉のパン粉焼き ハムと野菜の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/16.0/14.8/15.9/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/11.9/15.6/33.2/4.4	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/15.6/13.4/28.1/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/12.3/21.7/37.6/2.7	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.0/12.4/18.1/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 513/15.2/11.4/85.1/3.5	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/14.3/19.4/14.3/1.9
	11月29日	11月30日					
昼食	ホキの山椒焼き ふきの煮物 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ	タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 				
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/15.1/8.2/19.6/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟｰ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/11.6/19.8/33.3/3.6	紅葉がきれいですね～ 