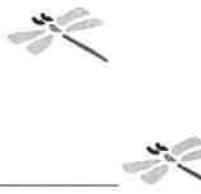


土支田ディサービスセンター11月献立表

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
昼食	都合により献立を変更する場合 がざいます。予めご了承下さい。	豚丼 味噌汁 がんもみぞれ煮 キャベツのゆかり和え		★蕎麦の日★		
3時	6	7	8	9	10	
昼食	ご飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ じゃが芋金平 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物	パン（備蓄品） かぶのクリームスープ 鯵のマヨネーズ焼き わかめと油揚げのナムル 	ご飯 味噌汁 サンマの竜田揚げ きのこソテー 枝豆ボテト 漬物	そぼろ丼 味噌汁 ちくわチーズ炒め 人参サラダ	ご飯 味噌汁 海老カツ ポークピーンズ カリフラワーの甘酢 漬物	チキンカレー スープ スパゲティサラダ 福神漬 フルーツ
3時	ケーキ エネルギー 576kcal 13	ケーキ エネルギー 682kcal 14	ケーキ エネルギー 761kcal 15	はちみつヨーグルト エネルギー 557kcal 16	ミルクプリン エネルギー 656kcal 17	バイナップルゼリー エネルギー 612kcal 18
昼食	ご飯 清汁 サーモンフライ 里芋そぼろあんかけ ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 筑前煮 ブロッコリーおかか和え 漬物	ご飯 スープ 鶏団子の中華煮 車輪の煮付け カニ風味サラダ 漬物	ご飯 スープ 豚肉とごぼうの炒め煮 さつま芋の甘煮 春雨サラダ フルーツ	チャンポン麺 冬瓜の蟹あんかけ じゃがバター フルーツ	ご飯 清汁 鯖のもろみ焼き 炒り豆腐 さつま芋サラダ 漬物
3時	りんごゼリー エネルギー 538kcal 20	バームクーヘン エネルギー 522kcal 21	たい焼き エネルギー 483kcal 22	抹茶の日 エネルギー 561kcal 23	杏仁豆腐 エネルギー 538kcal 24	黒糖かん エネルギー 645kcal 25
昼食	麻婆豆腐丼 スープ 野菜炒め フルーツ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 春菊の白和え キャベツの辛子和え フルーツ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根の肉みそかけ 白菜の柚子漬し フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 花野菜サラダ 漬物	ご飯 清汁 太刀魚の塩焼き 里芋の柚子みそ煮 なめ茸和え 漬物	味噌ラーメン 蒸し餃子 華風和え フルーツ
3時	黒糖ふかし エネルギー 507kcal 27	豆乳くずもち エネルギー 521kcal 28	バナナバフェ エネルギー 514kcal 29	アップルパイ エネルギー 538kcal 30	人形焼き エネルギー 552kcal	ロールケーキ エネルギー 520kcal
昼食	ご飯 味噌汁 チキンソテー 切干大根煮 マカロニサラダ 漬物	牛丼（備蓄品） かき卵汁 高野豆腐含め煮 インゲンピーナツ和え	ハヤシライス スープ 和風サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鯵のチャンチャン焼き 竹輪のビリ辛煮 海草サラダ 漬物		
3時	プリン エネルギー 532kcal	ヨーグルトムース エネルギー 550kcal	栗かすてら饅頭 エネルギー 498kcal	選択おやつ エネルギー 552kcal		