

11月の献立（昼食）							瀬戸療護園
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
					1	2	
					きつねそば 筑前煮（少量） フルーツポンチ		
					611 kcal		
3	4	5	6	7	8	9	
	ごはん かれいのみぞれ煮 キャベツのごま和え ヨーグルトのフルーツソースかけ	ごはん 豚の生姜焼き（キャベツ・トマト） かき玉スープ もやしのごま和え	ハッピーランチ	ごはん 魚のフライ マロニーと白菜のスープ きゅうりとワカメの酢の物	にゅうめん 白菜の土佐和え みかん	ごはん 魚のレモン焼き のっぺい汁 糸こんにゃくの炒り煮	
	486 kcal	433 kcal		548 kcal	400 kcal	497 kcal	
10	11	12	13	14	15	16	
	ごはん 鯖の生姜煮 キャベツのゆかり和え みつ豆	ごはん 牛肉のソース炒め 麩とわかめの味噌汁 切り干し大根のハリハリ	イタリアンスパゲッティ カニサラダ りんご	ごはん ハンバーグ カリフラワーのスープ 水菜のちりめん和え	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 バナナ		
	541 kcal	453 kcal	430 kcal	562 kcal	485 kcal		
17	18	19	20	21	22	23	
	ごはん 鰯の蒲焼 キャベツの煮浸し みかん	ごはん 豚肉のごまみそ焼き 野菜の粕汁 白菜のお浸し	焼きそば 大根サラダ パイナップル 生	五目寿司 北海煮 えのきと春菊の澄まし汁	しっぽくそば あらめの煮物 ヨーグルト	ごはん 豚肉の柳川風煮 澄まし汁 白菜のあえ物	
	518 kcal	530 kcal	476 kcal	439 kcal	463 kcal	517 kcal	
24	25	26	27	28	29	30	
	ごはん 竜田揚げ 春菊のごま和え 杏仁豆腐	ごはん 焼き魚 粕汁（魚なし） 高野の含め煮	チャンポン麺 もやしと青菜のナムル みかん	ごはん 魚のホイル焼き じゃがいもの汁 まんばのけんちゃん	親子うどん きゅうりの和え物 りんご		
	578 kcal	485 kcal	386 kcal	504 kcal	371 kcal		