

🍚 今月のお米は[®]長野県産コシヒカリ[®] です 🍚

November

11月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
				1日
	/			鶏南蛮うどん 厚焼き玉子 チンゲン菜の磯部和え 五つ葉季節の果物 382kcal 
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日 500kcal	鶏のピザ焼き ブロッコリーのかにあんかけ 南瓜サラダ 542kcal 	そばろ丼 キャベツのおかか煮びたし 春雨サラダ 556kcal 	鯖の味噌煮 さつまいの煮物 青菜のたくあん和え 562kcal 	【立冬】生姜の炊き込みご飯 鶏肉のあかね焼き ホタテと大根薄くす煮 ねぎ醤油和え 459kcal 
11日	12日	13日	14日	15日
かき揚げそば じゃが芋のそばろ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 五つ葉季節の果物 500kcal 	ほっけの幽庵焼き がんもの煮物 キャベツの生姜もみ 533kcal 	えびかつ オイスター炒め マカロニサラダ 671kcal 	中華丼 カリフラワーのドレ和え かにしゅうまい 554kcal 	カレーライス コールスローサラダ カクテルフルーツ 福神漬け 660kcal 
18日	19日	20日	21日	22日
麻婆豆腐 マカロニのきのこ炒め 塩昆布和え 569kcal 	つくねの照り焼き 春雨炒め さつまいのピーナツ和え 640kcal 	かき玉うどん ほうれん草のお浸し 水餃子 五つ葉季節の果物 429kcal 	南瓜入りミートローフ れんこんきんぴら ブロッコリーごま和え 627kcal 	【小雪】栗ご飯 りんご味噌焼肉 ふんわり天蒸しかにあんかけ ほうれん草のボン酢和え 743kcal 
25日	26日	27日	28日	29日
アジフライ かぶのクリーム煮 ブロッコリーのささかま和え 569kcal 	ロールキャベツトマト煮 かぼちゃのチーズサラダ 小松菜と揚げのお浸し 498kcal 	家常豆腐 さつまいの甘辛煮 ほうれん草のごま和え 654kcal 	野菜ラーメン えびしゅうまい ポテトサラダ 五つ葉季節の果物 579kcal 	ソースカツ丼 しめじの厚揚げの煮物 ピーナツ和え 621kcal 