



平成27年10月・11月予定献立表



※誕生日会は10月末日です

10/19 (月) ~ 10/21 (水)	10/22 (木) ~ 10/24 (土)	10/26 (月) ~ 10/28 (水)	10/29 (木) ~ 10/31 (土)	11/2 (月) ~ 11/4 (水)
焼きそば おにぎり 蒸しナス わかめスープ 	さつまいもご飯 さわらの塩焼き ちりめん冷奴 大根とにんじんのなます 味噌汁	ご飯 肉団子とチンゲン菜の煮込み かぼちゃのサラダ 漬物 味噌汁 フルーツ	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ きゃべつとちくわのゆかり和え 漬物 味噌汁 フルーツ 	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草としめじのお浸し ひじきの煮物 味噌汁
(542kcal 塩分 4.8g) メロンパントースト (213kcal塩分2.0g)	(513kcal 塩分 3.6g) バナナパフ風 (186kcal塩分0g)	(675kcal 塩分 3.3g) 白玉団子 (132kcal塩分0.0g)	(449kcal 塩分 2.9g) かぼちゃの蒸しパン (80kcal塩分0.2g)	(631kcal 塩分 3.7g) わらび餅 (151kcal塩分0.0g)



11/5 (木) ~ 11/7 (土)	11/9 (月) ~ 11/11 (水)	11/12 (木) ~ 11/14 (土)	
 ご飯 かにたま ごま酢和え 中華スープ (566kcal 塩分 4.9g) みたらし団子 (114kcal塩分0.6g)	きのこの炊き込みご飯 サバの塩焼き なすのフライ チンゲン菜のわさび酢和え 味噌汁	ご飯 治部煮 野菜の甘酢和え 漬物 味噌汁 	
	(689kcal 塩分 3.4g) さつまいもマフィン (153kcal塩分0.1g)	(448kcal 塩分 3.2g) 豆腐ドーナツ (86kcal塩分0.04g)	

