１１月の献立

大泉福祉作業所

日	月	火	水	木	金	土
1	2 カレーライス スープ やさいサラダ みかんヨーグルト Ｅﾈﾙｷﾞｰ 670 塩分 3.5	3	4 ごはん スープ ハンバーグステーキ マカロニサラダ メープルケーキ Ｅﾈﾙｷﾞｰ 676 塩分 2.3	5 さつまいもごはん すまし汁 ぶた肉とやさいのみそ炒め すのもの ぶどうゼリー Ｅﾈﾙｷﾞｰ 608 塩分 2.2	6 ごはん 中華スープ マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル Ｅﾈﾙｷﾞｰ 657 塩分 3.5	7
8	9 ごはん みそ汁 白身魚のフライ 大根の炒り煮 バウムクーヘン Ｅﾈﾙｷﾞｰ 663 塩分 2.2	10 ごはん すまし汁 ぶた肉の塩だれ じゃがいものそぼろ煮 つけもの Ｅﾈﾙｷﾞｰ 630 塩分 2.2	11 ごはん スープ 鶏のきのこクリームスープ ヘルシーサラダ 青りんごゼリー Ｅﾈﾙｷﾞｰ 683 塩分 3.2	12 ごはん 中華スープ ぎょうざ ブロッコリーとカニの炒め物 ヨーグルト Ｅﾈﾙｷﾞｰ 563 塩分 1.9	13 ごはん すまし汁 さばの塩焼き 厚揚げとキャベツのみそ炒め ふりかけ Ｅﾈﾙｷﾞｰ 556 塩分 2.1	14
15	16 ちくわの天ぷらうどん 大根とぶた肉の煮物 マスカットゼリー Ｅﾈﾙｷﾞｰ 593 塩分 4.4	17 ごはん みそ汁 チキンチャップ にんじんサラダ ピーチムース Ｅﾈﾙｷﾞｰ 570 塩分 1.9	18 ごはん スープ メンチカツ 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え Ｅﾈﾙｷﾞｰ 722 塩分 2.2	19 ごはん みそ汁 さばのしょうが煮 かぼちゃの煮物 つけもの Ｅﾈﾙｷﾞｰ 480 塩分 1.7	20 ドライカレー スープ やさいサラダ 紅茶ケーキ Ｅﾈﾙｷﾞｰ 675 塩分 2.2	21
22	23	24 豚バラ焼肉丼 みそ汁 大根とツナの和え物 果物（みかん） Ｅﾈﾙｷﾞｰ 636 塩分 1.9	25 ごはん すまし汁 とり肉のうめソース きんぴらごぼう ふりかけ Ｅﾈﾙｷﾞｰ 529 塩分 2.4	26 パン スープ オムレツトマトソースがけ ポテトのコンソメ煮 りんごムース Ｅﾈﾙｷﾞｰ 421 塩分 3.5	27 ごはん みそ汁 ぶた肉のオイスターソース炒め 揚げなすの煮物 ほうれん草のごまあえ Ｅﾈﾙｷﾞｰ 584 塩分 1.8	28
29	30 ごはん みそ汁 とり肉のからあげ 豆腐みぞれあん 果物（パイン） Ｅﾈﾙｷﾞｰ 584 塩分 2.1					

※仕入の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承願います。