

# 11月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
				キンステーキ 梅しそサラダ 田舎煮 もっちーないちご 106kcal	ケチャップボール 酢味噌和え 炒め煮 オレンジ 127kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
振替休日	マスの塩焼き ひじき煮 味噌炒め 半月かまぼこ キャンティチーズ 133kcal	メンチカツ 酢の物 おかか煮 りんごダイス缶 128kcal	白身魚の唐揚げ 春雨サラダ 炒り豆腐 人参さつまちゃん ぶどうゼリー 169kcal	炊き込みご飯 サバの塩焼き 中華サラダ 昆布の煮物 マンゴープリン 108kcal	ハムカツ ナムル風 肉じゃが フルーツMIX缶 207kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
味噌カツ風 キャベツサラダ じゃが煮 花かまぼこ みかん缶 220kcal	野菜コロッケ カニ風味サラダ 切干大根煮 パイン缶 172kcal	ハンバーグ 海藻サラダ 金平ごぼう カニしぐれ マンゴープリン 222kcal	鶏肉の天ぷら おかか和え 卯の花 りんごダイス缶 141kcal	野菜かき揚げ 煮玉子 豚丼風 豚スライス ぶどうゼリー 200kcal	ホッケ西京焼き 昆布和え 焼き肉 グレープフルーツ 107kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日
白身チーズ青海苔フライ 春雨の炒め物 麻婆豆腐 キャンティチーズ 224kcal	炊き込みご飯 豆腐ステーキ スパゲティサラダ 五目ひじき みかん缶 183kcal	ポテトチーズフライ ナムル風 野菜炒め パイン缶 126kcal	トマトコーンフライ ソテー ツナ大根 半月かまぼこ マンゴープリン 127kcal	鶏の唐揚げ 春雨中華 中華旨煮 りんごダイス缶 156kcal	勤労感謝の日
25日	26日	27日	28日	29日	30日
豆腐ナゲット フレンチサラダ カレー 豚スライス ぶどうゼリー 193kcal	とんかつ玉子とし風 酢の物 味噌金平 キャンティチーズ 202kcal	ホッケ塩焼き 炒り煮 チョップ風 人参さつまちゃん みかん缶 126kcal	ごまおさつフライ マカロニサラダ 切干大根煮 パイン缶 184kcal	ハンバーグデミソース ゆかり和え 昆布の煮物 花かまぼこ マンゴープリン 135kcal	サバの塩焼き 焼きビーフン 煮物 もっちーないちご 141kcal

☆仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

\*ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。

株式会社 ハローランチサービス

☎(554)1612 FAX(553)7959