

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
					野菜コロッケ 炒め物 根菜サラダ オレンジ 197kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日
	のい塩コロッケ 花野菜のソテー 昆布の煮物 カニしくれ マンゴープリン 138kcal	サバの塩焼き じゃが煮 スパゲティサラダ みかん缶 151kcal	チキンリングフライ ツナサラダ 大根の炒め煮 花かまぼこ ぶどうゼリー 185kcal	炊き込みご飯 白身フライ 卵の花 ごま味噌和え いちご杏仁豆腐 155kcal	メンチカツ カニ風味サラダ ケチャップ炒め フルーツMIX缶 192kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
鶏肉の天ぷら ソテー 麻婆茄子 半月かまぼこ パイン缶 198kcal	豆腐ハンバーグ 酢の物 すき焼き風煮 りんごダイス缶 153kcal	とんかつ 大根サラダ カレー 人参さつまちゃん マンゴープリン 210kcal	マスの塩焼き 南瓜サラダ そばろ煮 みかん缶 113kcal	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コンソメ煮 豚かまぼこ ぶどうゼリー 199kcal	チキンステーキ トマト煮 ごま炒め 黄桃缶 149kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ホッケ塩焼き ナムル風 焼き肉 いちご杏仁豆腐 153kcal	紫いもコロッケ ごま和え ひじき煮 花かまぼこ パイン缶 139kcal	白身チヌ青のいフライ 酢味噌和え 中華炒め りんごダイス缶 119kcal	炊き込みご飯 旨じゃが南瓜コロッケ ツナ大根 ゆかり和え マンゴープリン 152kcal	鶏の唐揚げ おかか煮 マヨネーズ和え みかん缶 167kcal	エビフライ 厚焼き玉子 昆布の煮物 グレープフルーツ 166kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日	ハムカツ ツナマヨサラダ 切干大根煮 ぶどうゼリー 234kcal	焼き餃子 甘酢和え じゃが煮 カニしくれ いちご杏仁豆腐 149kcal	ハンバーグおろしソース 青しそサラダ 中華旨煮 パイン缶 104kcal	とんかつミートソースかけ 大根カニカマサラダ 五目金平 人参さつまちゃん りんごダイス缶 221kcal	サバの塩焼き 中華サラダ がんと野菜あんかけ フルーツMIX缶 113kcal

☆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