

11月

1日
日

ごちそうの日♪	炊き合わせ 茶碗蒸し 赤だし 梨
お造り定食 (マグロ・はまち・サーモン)	
カロリー587	塩分3.0

2日
月

豚肉の生姜焼き	ごはん 炒り豆腐 白菜と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁
カロリー727	塩分2.7

3日
火

文化の日	
ちらし寿司	筑前煮 小松菜のお浸し 赤だし
カロリー488	塩分3.3

4日
水

ハンバーグ ～デミグラスソース～	ごはん じゃが芋とウインナーの炒め物 トマトと胡瓜の甘酢和え コンソメスープ
カロリー671	塩分2.4

5日
木

鯖の塩焼き	ごはん ブロッコリーの炒め物 ひじきの白和え すまし汁
カロリー545	塩分2.4

6日
金

ぶり大根	ごはん 小松菜の煮浸し 長芋の短冊梅肉かけ 味噌汁
カロリー464	塩分2.3

7日
土

鶏天	ごはん さつま芋のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁
カロリー645	塩分3.3

8日
日

カレーの煮付け	ごはん 大根のそぼろあんかけ なすの青じそ和え 味噌汁
カロリー439	塩分2.9

9日
月

ポークチャップ	ごはん ベーコンとポテトのチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ
カロリー697	塩分2.1

10日
火

さんまの塩焼き	炊き込みごはん 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁
カロリー601	塩分2.3

11日
水

牛肉の野菜炒め	ごはん 冬瓜とツナの煮物 温泉玉子のたたきオクラのせ すまし汁
カロリー588	塩分2.6

12日
木

鯖の ごま味噌焼き	ごはん グリンピースの玉子とじ ほうれん草の胡麻和え けんちん汁
カロリー605	塩分2.8

13日
金

温玉のせ カレーうどん	一口がんもの含め煮 野菜の浅漬け オレンジ
カロリー696	塩分2.7

14日
土

エビマヨ	ごはん 小籠包 野菜炒め 中華スープ
カロリー780	塩分3.2

15日
日

里芋と豚肉の 味噌煮	ごはん ひじきの炒め煮 ブロッコリーの山葵和え すまし汁
カロリー692	塩分2.5

16日
月

鶏肉と大根の 治部煮	ごはん きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 味噌汁
カロリー593	塩分2.7

17日
火

お好み焼き	ごはん 胡瓜としらすの酢の物 いちごゼリー 味噌汁
カロリー634	塩分2.9

18日
水

赤魚の 塩こうじ焼き	さつま芋ごはん チンゲン菜と厚揚げの煮浸し 人参しりしり すまし汁
カロリー591	塩分1.8

19日
木

八宝菜	ごはん 海老シューマイ ブロッコリーと人参のナムル 中華スープ
カロリー533	塩分3.3

20日
金

鯖の煮付け	ごはん 高野豆腐の煮物 もずく酢 すまし汁
カロリー557	塩分2.6

21日
土

揚げ鮭と豆腐の みぞれ煮	ごはん 里芋の柚子煮 小松菜の辛子和え 味噌汁
カロリー623	塩分2.8

11月

22日
日

ご当地メニュー(愛知県)	
味噌カツ丼	冬瓜のかにかまあんかけ 胡瓜と人参の酢の物 すまし汁
カロリー641	塩分3.6

23日
月

勤労感謝の日	
赤魚の生姜焼き	栗ごはん 切り昆布と大豆の煮物 大根の和風マヨ和え すまし汁
カロリー515	塩分3.1

24日
火

揚げカレイの 甘酢あんかけ	ごはん れんこんのごま煮 たたき胡瓜のピリ辛和え 味噌汁
カロリー509	塩分2.3

25日
水

鯖の幽庵焼き	ごはん 茄子のそぼろあんかけ オクラのおかか和え すまし汁
カロリー462	塩分1.6

26日
木

オムライス ～クリームソース～	温野菜サラダ コンソメスープ オレンジ
カロリー618	塩分2.8

27日
金

豆腐ハンバーグ ～おろしぼん酢～	ごはん キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーとカニカマの酢の物 すまし汁
カロリー589	塩分1.7

28日
土

ビーフカレー	福神漬け 野菜のマリネ フルーチェ(オレンジ)
カロリー721	塩分2.9

29日
日

鶏肉の 柚子胡椒焼き	ごはん 山菜とごぼうの金平 小松菜のお浸し 味噌汁
カロリー540	塩分3.5

30日
月

牛肉と南瓜の 煮物	ごはん 焼き厚揚げおろしのせ ほうれん草の柚子和え すまし汁
カロリー674	塩分2.4



秋といえば〇〇の秋、そんな言葉をよく耳にするようになったのではないのでしょうか？

例えば、食欲の秋、睡眠の秋、スポーツの秋、読書の秋などたくさんあります

今年の秋は、皆さん、どんな秋ですか？

私は、いつも変わらず「食欲の秋」です！

秋といえば、さつまいも、栗、さんまなど、美味しいものだらけですね😊

何を食べるか考えるだけでワクワクしています

(笑)

今月の献立にもそんな秋の味覚がたくさん出てきますので、皆さんお楽しみに♪



