

11月の献立表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金	
日	3 文化の日	4	5 いいりんごの日	6	7 立冬 鍋の日	
こんだて	11/8は「いい歯の日」 いい歯のために... ① よくかんで食べましょう！ ② かみごたえのある食べ物を食べましょう！ ③ かみごたえをアップしましょう！ ④ 飲み物や汁物の水分で流し込まないようにしましょう！ 	秋野菜のサラダ 豚肉の「スタート」焼き  ごはん キャベツのみそ汁	じゃこ キャベツ  ごはん 肉団子と豆のトマト煮	チャブチ さばのソース焼き  コシヒカリごはん 秋野菜のみそ汁	キャラメルポテト スタミナ納豆  ごはん ちゃんこ鍋	
	エネルギー	858 キロカロリー	807 キロカロリー	832 キロカロリー	848 キロカロリー	
	たんぱく質	29.3 グラム	26.3 グラム	29.8 グラム	28.6 グラム	
日	10 いい歯の日献立	11 鮭の日	12	13	14	
こんだて	切干大根サラダ ギョギョツと春巻き  カレーうどん(ゆでうどん)	おやしの中華和え 五目玉子焼き  ごはん 鮭だんご汁	こまつナムル 厚揚げとポテトのチリソース  ごはん 中華風なめこそスープ	しらす入りごま酢和え 手作りおからハンバーグ ミルメークコーヒー  ごはん みそワンタンスープ	大根サラダ 豆腐の中華煮 杏仁プリン  ごはん 春雨とわかめのスープ	
	エネルギー	834 キロカロリー	752 キロカロリー	780 キロカロリー	761 キロカロリー	775 キロカロリー
	たんぱく質	32.3 グラム	31.1 グラム	27.8 グラム	28.6 グラム	26.4 グラム
日	17	18	19	20 ピザの日	21	
こんだて	れんこんサラダ キャベツ入りメンチカツ  ごはん たらとパセリのトマトスープ	福神和え バナナヨーグルト  ひみつのカレーライス(むぎごはん)	ささみときこの中華和え おいもの天ぷら のりごまふりかけ  コシヒカリごはん 豆腐とわかめのおみおつけ	りっちゃんのサラダ 笹かまのピザ焼き  ごはん おでん	チョコレートケーキ お豆と大根のポトフ  さつまいものピラフ	
	エネルギー	798 キロカロリー	838 キロカロリー	742 キロカロリー	811 キロカロリー	845 キロカロリー
	たんぱく質	22.8 グラム	25.8 グラム	25 グラム	35.9 グラム	25.5 グラム
日	24 振替休日	25 へるっ塩メニュー	26	27	28	
11月のおかまちメニューは「キラッと☆新潟米 地場もん献立」 おいしい新潟米に合う地場もんおかずが登場です。松代にある「棚田ハウス」のお母さん達から教えていただいたメニューです。十日町で昔から食べられてきた「打ち豆」「干しずいき」と、高長醸造場の「ほっぼろ漬け」を使用しました。	ゆかりドレッシングサラダ  ぼたぼたぎつねのきのこあんかけ丼(コシヒカリごはん)	打ち豆入りポテトサラダ 車麩のフライほっぼろソース  中里産コシヒカリごはん ずいきのみそ汁	根菜のごまマヨ和え 鮭のムニエル  中里産コシヒカリごはん あさりとマカロニのスープ	大豆とひじきのサラダ 豚肉と里芋の炒め煮  中里産コシヒカリごはん きりたんぼ汁		
	819 キロカロリー	808 キロカロリー	796 キロカロリー	764 キロカロリー		
	31.6 グラム	26.7 グラム	30.4 グラム	31.2 グラム		