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。

10 いい歯の日献立 11 鮭の日 12 13 14 14 15 14 15 15 15 15		HU	<u> </u>		1			によりこんに(を変更することかあります。					
11/8は「いい歯の日」 いい歯のためにこ。 このようなんで食べましよう! このかってたえのある食 べからなべましよう! このかってたえのある食 べからなべましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがんで食べましよう! このなんがしまつます。 このなんがんで食べましよう! このなんがとなったしまう! ことからでまたいまうに こましょう! ことはん ちゃんごは ままないように こましょう! ことはん ちゃんごは ままないように こましょう! こ	曜日	月		火		水			木		金		
いい窗のために ① よくかんで食べましょう ② かみったえのある合 へ 物を含べましょう! ③ かみったえをアップ はよか 10 いい窗の日飲立 11 壁の日 12 13 14 10 いい窗の日飲立 11 壁の日 12 13 14 11 10 いい窗の日飲立 11 壁の日 12 13 14 12 13 14 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 14 15 15	В	3 文	化の日	4		5	,161	りんごの日	6		7 立	冬 鍋の日	
3 かみ-に大きをアップ 1	λ	いい歯のか ① よくかん う! ② かみご	こめに いで食べましょ たえのある食	サラダ	スタート、焼き	N # /	1.3			ソース焼き	\ N //	納豆	
10 いい歯の日飲立 11 12 13 14 14 15 15 15 15 15 15	τ	③ かみご ましょう! ④ 飲み物	たえをアップし や汁物の水	$\bigg)\bigg) \Vert$	4 \	ごは	h	A \ /		1 \	ごはん	ちゃんご鍋	
日 10 (いい歯の日献立 11 鮭の日 12 13 14 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	エネルギー			858	キロカロリー	80	7	キロカロリー	832	2 キロカロリー	848	キロカロリー	
####################################	たんぱく質		ولي الم	29.3	グラム	26	.3	グラム	29.8	3 グラム	28.6	グラム	
## ### ### ##########################	B	10 6161	歯の日献立	11 #	蛙の日	12			13		14		
17 18 19 761 キロカロリー 775 キロカロリー 761 キロカロリー 775 キロカロリー 80 キロカロリー 70 キロカロリー	λ	サラダ	春巻き	中華和え	焼き	こまつけ	-AJI	ポテトのチリソース	さま酢和 ミルメーク	1え) ハンバーグ	大根サフ	4 0.1 //	
17 18 19 20 ピザの日 21	τ	(PT	うどん)					なめこスープ		スープ		のスープ	
日 17 18 19 20 ピザの日 21											+		
		1	クラム		クラム	-	.8	クラム			+	クラム	
		17		18		L_			20	etoh —	Z1		
でしてはん たらとばせい のトマトス・ファ		1/	3 8 /		ヨーグルト	きの さ 中華3	2の 日表			ピザ焼き	N BA - F - /		
て ではん かけい ファ マット ではん のいでいる ではん のいでいる ではん おかおかけ ではん おでん まつカロリー 845 キロカロリー たんぱく質 22.8 グラム 25.8 グラム 25.5 グラム 25.	l .												
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 **ラッと☆新潟米 世場もん献立」 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「ほっぽった」と、「カーロリー 764 キロカロリー 764 キロカロー 764 キロカロー 764 キロカロー 764 キロカロー 764 キ	1	ごはん	1 \	1 11 /	\ 1				ごはん	₽ ₽ ₽ P P P P P P P P P P P P P P P P P	きつま	いものピラフ	
日 24 振替休日 25 へるっ塩メニュー 26 ***プロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エネルギー	798	キロカロリー	838	キロカロリー	74	2	キロカロリー	811	L キロカロリー	845	キロカロリー	
11月のとおかきちメニューは「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「ほっぽろ漬け」を使いました。 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	たんぱく質	22.8	グラム	25.8	グラム				35.9	9 グラム	25.5	グラム	
「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「ほっぽ ろ漬け」を使いました。 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	日	24 振	替休日		っ塩メニュー	26 †			27	***************************************	28		
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「ほっぽろ漬け」を使いました。 「はん」 「はん」 「中里産 「カンピー」 「カンピー」 「はん」 「マカロニの スープ 「はん」 「マカロー」 796 キロカロリー 764 キロカロリー	「キラッと☆新潟米 地場もん献立」			ドレッシング		ポートサーゼ		N 6/	11//	N BA E /	// //		
ろ漬け」を使いました。	んおかず ある「棚田 達から教 ニューで	が登場です 日ハウス」の えていただ す。十日町で	。松代に お母さん いたメ で昔から食	きのこあんかけ丼		שלב	コシヒカリーすいきのみそ汁		中里産 あきりと ロシヒカリ マカロニの		コシヒカ!	コシヒカリ きりたんぼ汁	
				819	キロカロリー	80	8	キロカロリー	796	キロカロリー	764	キロカロリー	
<u> </u>	フ/良い』で	- KV 60/2	. U	31.6	グラム	26	.7	グラム	30.4	4 グラム	31.2	グラム	