

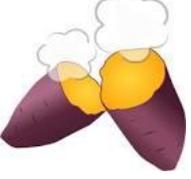
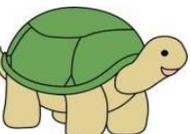


献立表

	11/1 (金)	11/2 (土)	11/3 (日)	11/4 (月)	11/5 (火)	11/6 (水)	11/7 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 じゃが芋のコンソメ煮 温泉卵 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パン ココス[®] ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲ[®]野菜炒め物 納豆 (卵豆腐) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮付 チゲ[®]の生姜和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏肉団子煮 小松菜の[®]和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいな[®]煮 白菜と胡瓜の浅漬け 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春菊の煮浸し マカロニ[®] 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> サラダ ちらし寿司 すまし汁 切干大根煮 春菊のワサビ和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 他人煮 ほうれん草の炒め物 春雨の酢の物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 牛肉と野菜の焼き肉風炒め 細昆布煮 小松菜の[®]酢和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 チゲ[®]の[®]焼 金時豆 (非常食) 春菊の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきご飯 すまし汁 五目卵焼き 鶏肉の[®]煮 	<ul style="list-style-type: none"> 肉うどん 五目豆 菜花の[®]和 ル[®]ソ[®] 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 高野豆腐煮 小松菜の炒め物 フルーツ
間	山芋まんじゅう	きなこおはぎ	原宿ドッグ	カスタードプリン		カスタード [®] ケーキ	ミルクプリン
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 炒り豆腐 チゲ[®]の梅[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん イワシフライ ひじき煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のみそ焼 金平ごぼう チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おでん 北海フライ 白菜の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の[®]焼 さつま芋煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]のみそ漬焼 じゃが芋[®]煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 菜ごもり卵 チゲ[®]の[®]和 チゲ[®]の[®]和

	11/8 (金)	11/9 (土)	11/10 (日)	11/11 (月)	11/12 (火)	11/13 (水)	11/14 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 イカ団子煮 春菊の生姜和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の[®]炒め 大根の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 がんも煮 菜花の[®]和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 チゲ[®]の[®]和 小松菜の[®]和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 麩の卵とし チゲ[®]の生姜和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉詰めいな[®]煮 マカロニ[®] 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 アスパラの[®]炒め 大根サラダ 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー オムレツ チゲ[®]の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 メンチカツ 白菜と半平煮 たまご豆腐 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 チゲ[®]の[®]焼 チゲ[®]の[®]和 長芋の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛そぼろ ちらし寿司 すまし汁 大根の柚子煮 白菜の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉唐揚げ 高野豆腐煮 小松菜和え フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 赤魚の煮付 チゲ[®]の[®]和 菜花のごま和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん けんちん汁 竹のみそ焼 里芋煮付 チゲ[®]の[®]和 フルーツ
間	水ようかん	いちごクレープ	桃ゼリー	南瓜マフィン	クリームコンフェ	エクレア	今川焼 (カスタード)
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩[®]焼 チゲ[®]の[®]炒め キャ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]の[®]あんかけ 春雨の炒め物 ブ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]の[®]煮 春菊の[®]和 ア[®]と[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジの照焼 金平ごぼう 豆サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]の[®]焼 南瓜の煮付 白菜[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の七味焼 さつま芋の甘煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> チゲ[®]と栗の雑炊 ぎせい豆腐 チゲ[®]の[®]和 キャ[®]の[®]和

	11/15 (金)	11/16 (土)	11/17 (日)	11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の炒め物 ブ[®]の[®]和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 南瓜のそぼろ煮 白菜のゆかり和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春菊の[®]和 もずく酢 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 比[®]の[®]煮 菜花の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の[®]煮 納豆 / うぐいす豆 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 白菜の煮浸し チゲ[®]の[®]和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 五目豆 ブ[®]の[®]和 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> A: 鶏肉と[®]の[®]炊き込みご飯 B: さつま芋ご飯 すまし汁 豆腐の五目あんかけ 細昆布煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> しょうゆ[®]の[®]焼 焼き餃子 チゲ[®]の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り チゲ[®]の[®]煮 チゲ[®]の[®]炒め物 和風プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 千種焼 豆腐ナゲット キャ[®]の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼 ビ[®]の[®]和 白菜の和え物 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 肉豆腐 北海フライ ほうれん草の[®]和 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 磯ちらし寿司 すまし汁 細昆布煮 小松菜の[®]和 リンゴゼリー
間	オレンジゼリー	マロンワッ	カスタード [®] だら焼き	たい焼き	やわらかおかき	だら焼き	エクレア
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の[®]風味焼 北海フライ チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の[®]煮込み 竹輪の[®]炒め 菜花のごま和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の[®]和 さつま芋の[®]煮 チゲ[®]の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]の[®]和 ア[®]の[®]炒め スパサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ もやし炒め ブ[®]の[®]和 プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チゲ[®]の[®]焼 茄子の炒め煮 大根の[®]和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のみぞれ煮 炒り卵 南瓜サラダ

	11/22 (金)	11/23 (土)	11/24 (日)	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)
朝	<ul style="list-style-type: none"> パン 南瓜スープ オムレツ アスパラのドレシ和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 キャベツのコンソメ炒め 小松菜の磯和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子と厚揚げ煮 杓苺の和 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 大根の煮物 とろろ芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｲｶﾌﾞｰﾙ煮 キャベツの和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 ｱｽﾊﾟﾗ炒め 胡瓜漬け /ﾌﾙｰﾂ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 茄子の煮付 とろろ芋 牛乳
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉と野菜のｸﾞﾏｯﾌﾟ炒め ｶﾞｰﾙｰﾓｺｯｸ ほうれん草のなめ苺和 ﾌﾙｰﾂ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ｶﾞ のみそ煮 炒り豆腐 春花のごま和 ﾌﾙｰﾂ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉のｼﾞｮｯｼﾞ焼 ｲﾝｸﾞ ｼ菜のﾗﾃｰ ごま豆腐 ﾌﾙｰﾂ 	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 すまし汁 豆腐の野菜あんかけ ｼﾞﾏﾝﾌﾟ ｼﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 	<ul style="list-style-type: none"> 温玉そば 茄子の煮物 菜花の磯和え ﾌﾙｰﾂｰｸﾞﾙﾄ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 刺身盛り 里芋の煮付 ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 サバの煮付 金時豆(非常食) 小松菜のｸﾞﾏｯﾌﾟ和 ﾌﾙｰﾂ
間	原宿ドック	よもぎまんじゅう	ｷﾞﾗｰﾙｰﾌﾞ	おはぎ	ｶﾀｰﾄﾞｰﾙｰｸﾞｰｷ	ｸｯｷｰ	ｽﾄｯﾊﾟｰﾘｰﾜｰ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の煮付 キャベツの炒め物 切干大根ﾗﾀﾞ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 春菊の炒め物 茄子漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の照焼 南瓜煮 ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 親子煮 竹輪の辛子炒め ｲﾝｸﾞ ｼのﾄﾞﾚし和 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の香草焼 高野豆腐煮 ﾎﾃﾄﾞﾗﾀﾞ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げだし豆腐 キャベツのそぼろ炒め 春菊の和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のｷﾞｰﾘｰｽかけ ｺﾞﾏｯｼﾞ炒め ｲﾝｸﾞ ｼのﾄﾞﾚし和
	11/29 (金)	11/30 (土)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 里芋の煮物 白菜の和え物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 鶏団子の煮付 胡瓜と大根のｶｶ和 牛乳 					
昼	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ 大根の煮物 ほうれん草のポン酢和 ﾌﾙｰﾂ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華ｽｰﾌﾟ マーボ豆腐 焼きビーフﾝ ｶﾗの梅和 ﾌﾙｰﾂ 					
間	今川焼き	抹茶どら焼					
夕	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホキのｶｰ焼き 金平ごぼう ごま豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん オムレツ ｲﾝｸﾞ ｼの炒め物 ｶﾗﾗｰのｶﾋﾞ和 					

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

ホクホクで美味しい焼き芋の季節



さつまいもは、料理やお菓子に幅広く使える野菜



さつまいもの主成分は炭水化物で、ショ糖・果糖・ブドウ糖などを含んでおり、エネルギーの源となります。

また、美容のビタミンと言われるビタミンCを多く含み、でんぷんで守られているため、加熱による損失が少ない安定したビタミンです。

さつまいもは食物繊維も豊富で、腸内の掃除をしながら便秘を改善し、コレステロールを体外に運び、大腸ガンや動脈硬化の予防に役に立ちます。

