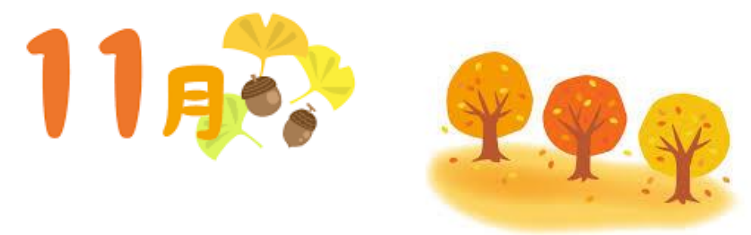


11月			16（水）		17（木）		18（金）		19（土）		20（日）			
	朝食	ごはん みそ汁 ソーセージ 厚焼き玉子 べったら漬 のり佃煮	エネルギー 460kcal	ごはん テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 パンブキンスープ みかん	エネルギー 585kcal	ごはん 赤だし 塩さば かまぼこ たくあん ヤクルト400	エネルギー 575kcal	ごはん テーブルロール ジャムデニッシュ 野菜のスクランブル チーズ コーヒー	エネルギー 565kcal	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 きんとき煮豆 白菜漬 味付のり	エネルギー 480kcal			
	昼食	ごはん 酢豚 しゅうまいと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 811kcal	ごはん さわらの竜田揚げと生野菜 高野豆腐と野菜の玉子とじ	エネルギー 808kcal	ごはん 煮込みハンバーグと温野菜 フレンチサラダ	エネルギー 852kcal	ごはん たららのムニエルと温野菜 マカロニサラダ	エネルギー 735kcal	しょうゆラーメン ★紫いものコロッケと温野菜 （ブロッコリー） ソファール	エネルギー 658kcal			
	夕食	麦ごはん ぶり大根 酢の物 大根 わかめ	エネルギー 679kcal	ピラフ ポークビーンズ 春雨スープ	エネルギー 752kcal	ごはん すまし汁 さけの塩焼きと大根おろし 肉じゃが	エネルギー 731kcal	ごはん ぎせい豆腐 豚肉の重ね煮	エネルギー 682kcal	麦ごはん 白身魚のフライと温野菜 大豆サラダ	エネルギー 885kcal			
★新メニュー 11月15日（火）さつまいもとれんこんのごま炒め 11月20日（日）紫いものコロッケ 11月23日（水）さんまのかば焼き丼 11月27日（日）チェুকポックン														
21（月）			22（火）		23（水）		24（木）		25（金）		26（土）		27（日）	
朝食	ごはん みそ汁 かつおフレーク ウインナー 昆布佃煮 エール	エネルギー 461kcal	ごはん テーブルロール メープルフラワー スパソテー コーヒー チーズ	エネルギー 585kcal	ごはん 赤だし ししゃも ちくわ 白菜漬 のり佃煮	エネルギー 454kcal	ごはん テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 コーンスープ パイン缶	エネルギー 585kcal	お茶漬 塩サケ 棒天 たくあん ミルージュCa125	エネルギー 467kcal	ごはん ホットドッグ レーズンパン カフェオレ 黄桃缶	エネルギー 574kcal	ごはん 赤だし 高野煮 ソーセージ たくあん ヤクルト	エネルギー 510kcal
昼食	ごはん 豚肉の塩麹焼きと生野菜 かぼちゃサラダ	エネルギー 788kcal	わかめごはん さけの菜種焼きと生野菜 五目さんぴら	エネルギー 683kcal	麦ごはん みかん 鶏肉の照り焼きと生野菜 卵の花炒り	エネルギー 865kcal	ごはん さばのごま焼きと温野菜 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	エネルギー 695kcal	製菓班1階リクエスト	エネルギー 940kcal	ロコモコ シーザーサラダ コンソメスープ	エネルギー 756kcal	ごはん ★チェুকポックン かぼちゃサラダ	エネルギー 719kcal
夕食	こぎつね寿司 大根とがんも煮 雷汁	エネルギー 646kcal	ごはん クリームシチュー 盛りサラダ	エネルギー 761kcal	★さんまのかば焼き丼 ひじきサラダ みそ汁	エネルギー 862kcal	ごはん 豚肉とまいたけの炒め物 さつまいもと昆布の煮物	エネルギー 865kcal	麦ごはん さばの生姜煮と煮物 三色和え	エネルギー 746kcal	ごはん 鶏肉のガーリック焼きと温野菜 チーズサラダ	エネルギー 862kcal	ドライカレー フレンチサラダ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 807kcal
28（月）			29（火）		30（水）									
朝食	ごはん みそ汁 塩サバ 煮ちくわ きんとき煮豆 ぶりかけ	エネルギー 552kcal	ごはん テーブルロール あんパン 野菜炒め カフェオレ	エネルギー 598kcal	●製菓班1階リクエスト 11月25日（金）ヒレカツバーガー ハムサンド 盛りサラダ パンプキンスープ コーヒー スイートポテト									
昼食	ごはん 鶏肉のから揚げと生野菜 切り干し大根の炒り煮	エネルギー 897kcal	麦ごはん 野菜碗 はまちの照り焼きと大根おろし 白和え	エネルギー 775kcal	★新メニュー 11月27日（日）夕食 チェুকポックン（豚肉のピリ辛炒め） この料理名は、韓国語で「チェুকは豚肉、ポックンは炒め物という意味があります。コチュジャン（唐がらしみそ）を使いますが、施設食では食べやすい様に辛みを少し抑えて調味しております。									
夕食	ごはん さけのつつみ焼き 里芋のそぼろあんかけ	エネルギー 717kcal	ごはん チーズハンバーグと温野菜 ツナサラダ	エネルギー 901kcal	この料理名は、韓国語で「チェুকは豚肉、ポックンは炒め物という意味があります。コチュジャン（唐がらしみそ）を使いますが、施設食では食べやすい様に辛みを少し抑えて調味しております。									



スイーツポテトは、アイスディッシャーを使用して、一つつつ丸みのあるかわいい形に仕上げます。



この料理名は、韓国語で「チェুকは豚肉、ポックンは炒め物という意味があります。コチュジャン（唐がらしみそ）を使いますが、施設食では食べやすい様に辛みを少し抑えて調味しております。

