



	月	火	水	木	金	土	日
					11月15日	11月16日	11月17日
おひるごはん		<p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p>			<p>● 鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）</p>	<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>	
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
おひるごはん						<p>勤労感謝の日</p>	
	<p>カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ（オレンジ）</p>	<p>ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 フルーツ（柿）</p>	<p>けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ（バナナ）</p>	<p>ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁</p>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.5/4.8/41.1/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.6/7.4/37.9/0.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8		
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	
おひるごはん						<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>	
	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ（柿）</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁</p>	<p>三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁</p>	<p>● 舞茸ご飯 ● 鮭とさつま芋の磯風味炒め ● かぶと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）</p>		
栄養価	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.9/8.7/40.9/0.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/12.4/40.0/0.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.6/8.2/43.4/0.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 334/15.4/8.5/51.7/0.7		