

11月献立表



ごきげん倶楽部 しゃんしゃん

日	曜日	おひる	おやつ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	火	五目ラーメン がんもと大根の煮物 菜の花の辛子和え 枝豆おにぎり 果物	りんご大福	469	4.4
2	水	赤飯 ミートローフ 高野豆腐の含め煮 キャベツのピーナッツ和え コーンポタージュ 果物	プリンアラモード	685	3.3
3	木	ちらし寿司 白身魚のゆず胡椒マヨ焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の青じそ和え 花麩のすまし汁 果物	さつま芋モンブラン	581	3.0
4	金	オムハヤシライス 花野菜の小エビソテー トマトとミックスビーンズのマリネ 具だくさんコンソメスープ 果物	フルーツ ロールケーキ	594	3.8
5	土	ビビンバ丼 里芋の田楽みそ 春雨サラダ 中華スープ 果物	白あんとリンゴの 蒸しケーキ	552	4.8
6	日	お休み			
7	月	きのこそば 小エビのかき揚げ 豆腐と野菜の卵焼き 白菜ときゅうりの甘酢生姜和え 塩昆布おにぎり 果物	和風スイートポテト	474	3.8
8	火	チキンカレー ブロッコリーとベーコンのソテー 春菊と白菜のみそマヨ和え わかめスープ 果物	水ようかん	551	4.9
9	水	ひじきご飯 アジフライ ポテトグラタン 菜の花のフレンチサラダ みそ汁 果物	たこ焼き	685	3.1
10	木	ご飯 豚肉の柳川風 五目豆 大根とひじきのサラダ みそ汁 果物	リンゴと紅茶の ケーキ	581	3.2
11	金	たぬきうどん 肉団子のケチャップ煮 刻み昆布とツナのサラダ ゆかりおにぎり 果物	五平餅風	463	3.0
12	土	ご飯 サバのごまみそ焼き 白菜と厚揚げの煮物 マカロニサラダ 豚汁 果物	ぶどうゼリー	631	3.5
13	日	お休み			
14	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 ビーンズサラダ みそ汁 果物	プリン(シロップ)	622	3.7
15	火	ご飯 白身魚の中華蒸し 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜と大根の中華サラダ みそ汁 果物	南瓜ケーキ	412	3.0



食材の状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

11月1日～7日までしゃんしゃんでは創業記念週間メニューを予定しています。

11月7日は二十四節気の一つ、「立冬」です。

朝夕冷え込む日が増え、日中の陽射しも弱くなってきて、冬が近いことを感じさせる頃です。季節の変わり目であり、昼夜の寒暖差も大きいので体調管理をしっかりして冬に備えましょう。