

# 2023年11月 なかよしなかま おこんだてひょう



11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
ベーコンカレー・ウツライ ほうれん草平焼き かぼちゃサラダ ミニゼリー 菜めし	<b>豆腐野菜パーク</b> ひじきの五目煮 三色豆 洋ナシタイス ごはん	<b>チーズハンバーグ</b> オムレツ スパゲティサラダ みかん バターロール	<b>どんかつ</b> チンゲン菜のソテー アカロニサラダ マングォータイス わかめごはん	<b>文化の日</b>	イタリヤントマトフライ 肉しゅうまい ポテトサラダ りんごタイス ごはん
おつしほう 387キロカロリー	おつしほう 337キロカロリー	おつしほう 302キロカロリー	おつしほう 336キロカロリー	おつしほう 431キロカロリー	おつしほう 329キロカロリー
11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
<b>ささみ揚げ</b> オムレツ ツナサラダ ミニゼリー 菜めし	ハンバーグカレー・ウツス だごさんウインナー うぐいす豆 洋ナシタイス ナポリタンスパゲティ	<b>野菜コロッケ</b> マロンケソテー ポテトサラダ みかん バターロール	<b>かにだま</b> 棒ぎょーザ しゅうまい マングォータイス わかめごはん	<b>マンチカツ</b> ほうれん草平焼き 卵の花 パイソ ごはん	<b>鶏ももから揚げ</b> トマトペンネ ウインバーグ リンゴタイス ごはん
おつしほう 373キロカロリー	おつしほう 353キロカロリー	おつしほう 248キロカロリー	おつしほう 279キロカロリー	おつしほう 408キロカロリー	おつしほう 444キロカロリー
11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
<b>えびかつ</b> ウインナー アカロニサラダ ミニゼリー 菜めし	<b>親子カツ煮</b> 小松菜のソテー 花天 洋ナシタイス ごはん	<b>カレーうどん</b> ハンバーグ ポテトサラダ みかん バターロール	<b>勤労感謝の日</b> 	<b>ハムステーキ</b> にくだんご かぼちゃサラダ パイソ ごはん	のい塩チキンカツ ほうれん草平焼き 春雨サラダ リンゴタイス ごはん
おつしほう 443キロカロリー	おつしほう 329キロカロリー	おつしほう 274キロカロリー	おつしほう 397キロカロリー	おつしほう 397キロカロリー	おつしほう 413キロカロリー
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
<b>おろしハンバーグ</b> インゲンのおかか和え ちくわ天 ミニゼリー 菜めし	<b>ハムカツ</b> コーンシュウマイ ポテトサラダ 洋ナシタイス ごはん	<b>ミートオムレツ</b> ウインナー スパゲティサラダ みかん バターロール	<b>カレーコロッケ</b> 小松菜の煮浸し ペンネサラダ マングォータイス わかめごはん		
おつしほう 358キロカロリー	おつしほう 379キロカロリー	おつしほう 219キロカロリー	おつしほう 349キロカロリー		

