



11月 2日(月)				11月 3日(火)				11月 4日(水)				11月 5日(木)				11月 6日(金)				11月 7日(土)				11月 8日(日)			
朝	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 高菜炒め かぶと蒸し鶏の 華風和え たいみそ すまし汁						ごはん(150) いかつみれと冬瓜の 煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁			食パン ボイルウインナー 小松菜とかに風味の サラダ コーンポタージュスープ			ごはん(150) さんまのみぞれ煮 ブロッコリーの胡麻ドレサダ のり佃煮 味噌汁			ごはん(150) 竹輪と里芋の煮物 納豆 漬物 味噌汁			ごはん(150) あんかけ肉しゅうまい キャベツとホタル風味の 青じそ和え ふりかけ コンソメスープ			ロールパン & 薄皮クリームパン オムレッツ カリフラワーとえびの サラダ オニオンスープ					
「三平汁（さんぺいじる）」とは北海道で親しまれる郷土料理のひとつです。魚を野菜とともに煮込み、魚からの旨味を生かせて味付けする汁物で、主に鮭やにしんを使います。地域や時期・時代によって具材や味付けは異なり、一般的に寒い冬の時期に食べられます。												朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まって冬が近いことを感じられる頃です。立冬を過ぎると、初霜が降りて冬の佇まいへと変わります。															
				ぶんか文化の日				きょうどりよりり ほっかいどう 郷土料理・北海道 りっとう 立冬																			
昼	ごはん(150) ハンバーグの おろしあんかけ 高野豆腐の白煮 かりフラワーとレーズンの イタリアンサラダ 味噌汁			しそひじきご飯 カレイの柚子香り蒸し 里芋の金時豆煮 フルーツヨーグルト 味噌汁			ごはん(150) 鶏肉の たらこマヨネーズ キャベツとツナの ごま風味炒め フルーツ 味噌汁						かき玉にゆうめん 豆腐の挽肉あんかけ 春菊とえびの生姜和え			ごはん(150) ハムカツ&コーンコロケ 車麩と冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁			～今日は何の日～ 鍋の日 ごはん(150) 三平汁風 玉子豆腐(温) 胡瓜とわかめの酢の物			ごはん(150) 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとハムの 塩だれ炒め オクラのおかか和え 味噌汁					
夕	ゆかりご飯 洋風玉子焼き アスパラとあさりの ガーリックソース コーヒーゼリー コンソメスープ			ごはん(150) 蝦仁豆腐 (IHと豆腐の炒め) 焼き餃子 春雨のナムル風 中華スープ			ごはん(150) 白身魚の梅味噌焼き 茄子のスタミナ炒め ほうれん草の なめ茸和え すまし汁						ごはん(150) 豚肉の オイスターソース炒め ごぼうと蒟蒻の味噌煮 フルーツ すまし汁			ごはん(150) メヌケの山椒焼き れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま和え 味噌汁			ごはん(150) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 フルーチェ 味噌汁			ごはん(150) サワラの 海鮮ねぎオイル焼き 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁					
1 日 合 計	kcal	1457	kcal	kcal	1365	kcal	kcal	1437	kcal	kcal	1407	kcal	kcal	1513	kcal	kcal	1473	kcal	kcal	1523	kcal						
	蛋白質	51.2	g	蛋白質	58.3	g	蛋白質	57.8	g	蛋白質	50.5	g	蛋白質	50.4	g	蛋白質	53	g	蛋白質	63	g						
	脂質	33.2	g	脂質	20	g	脂質	48.5	g	脂質	40	g	脂質	33.4	g	脂質	35.6	g	脂質	49.3	g						
	炭水化物	227.5	g	炭水化物	238.2	g	炭水化物	193.5	g	炭水化物	207	g	炭水化物	253.1	g	炭水化物	226.3	g	炭水化物	200.1	g						
	無機質 鉄	7	mg	無機質 鉄	8	mg	無機質 鉄	5.1	mg	無機質 鉄	6.6	mg	無機質 鉄	6.8	mg	無機質 鉄	5.8	mg	無機質 鉄	6.8	mg						
	塩分相当量	11	g	塩分相当量	9.9	g	塩分相当量	9.4	g	塩分相当量	8.2	g	塩分相当量	8.6	g	塩分相当量	7.7	g	塩分相当量	8.9	g						
備 考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。																										