




# 11月 ランチメニュー

## ランチ参観日程表

※ランチ参観の時は  
お昼とスナックを併参  
して下さい。  
※ランチメニューは変更の  
場合があります。  
※通常1家庭お1人の  
ランチを準備しています。  
複数の参加もご希望の  
方は、2-3日前までに  
お知らせ下さい。

★放飼能対策の一つとして  
ミネラル豊富に含む食品を  
多く取り入れています。  
ミネラルの「カルシウム」「カルシ  
ウム」の多い食品には、  
★印をつけています。

1日(金)	
518 kcal	
・牛丼 (玉ねぎ・牛肉・しらたき・人参)	
・大学芋(芋・芋・黒ごま)	
・ほうれん草コンゴラー	
・みそ汁(ごま・油あげ)	
・フルーツ	
・牛乳	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
文化の日の 振替休日 	513 kcal ・ミルフィーユとんかつ (豚ロース肉・卵・パン粉) ・千切りキャベツ ・マカロニサラダ (キュウリ・人参・卵) ・ミートマト ・洋風スープ(玉ねぎ・卵・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	510 kcal ・さけの旨みそ焼魚 (鮭・みそ・ごま) ・レタス ・温野菜のオロランズかけ (ブロッコリー・かぼちゃ・人参) ・みそ汁(玉ねぎ・わかめ・油あげ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	507 kcal ・ゴマ芋羊ごぼろ (黒ごま) ・ひよこ揚げ (ゴマ・玉ねぎ・人参・わかめ・桜エビ) ・ほうれん草ごぼろ ・みそ汁(ごま・油あげ・わかめ) ・フルーツ ・牛乳	503 kcal ・中華風にゅうめん (玉ねぎ・もやし・白菜・豚肉・人参・ネギ) ・煮卵 ・とろろ中華サラダ (とろろ・レタス・キュウリ・わかめ) ・フルーツ ・牛乳
11日(月) ～代休～ 	513 kcal ・おしの焼魚 (豚ロース肉) ・レタス ・切干大根の煮物 (切干大根・人参・油あげ) ・ほうれん草と卵の炒め物 ・みそ汁(ゴマ・玉ねぎ・油あげ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	510 kcal ・チャーハン (ネギ・人参・人参・卵) ・スパゲッティ (ポテト・キャベツ) ・ミートマト ・ポテトワインダー ・ワンタンスープ(豚肉・人参) ・乳酸菌ドリンク	～県民の日～ 	515 kcal ～七五三メニュー♡♡ ・三色ごはん (鶏肉・人参・人参・卵) ・レタス ・ゴマ芋の天ぷら ・ちくわの磯辺揚げ ・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ・とろろゼリー ・フルーツ ・牛乳
18日(月) 514 kcal	508 kcal ・サンドイッチ (いもジヤム・チーズ・アサレド) ・レタス ・ミートマト ・キムチカツ(鶏肉・卵) ・コールスロ・サラダ (レタス・キャベツ・キュウリ・人参) ・コンキリアムスープ ・フルーツ・牛乳	506 kcal ・ししゃもフライ マヨネーズ添え ・レタス ・ポテトサラダ (じゃが芋・人参・枝豆・卵) ・ミートマト ・みそ汁(とろろ・わかめ) ・ごはん ・ヨーグルト	518 kcal ・ろりほろり春巻 (豚肉・もやし・白菜・人参・かつお・えんどう・春雨) ・レタス ・春雨中華サラダ (キャベツ・人参・わかめ) ・ミートマト ・中華スープ(人参・卵) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	520 kcal ・豚肉ハンバーグ (玉ねぎ・牛肉・人参・トマト・玉ねぎ) ・ミモガサラダ (ポテト・キャベツ・レタス・卵) ・ミートマト ・洋風スープ(キャベツ・わかめ・コン) ・フルーツ ・牛乳
25日(月) 509 kcal	520 kcal ・カレーうどん (玉ねぎ・人参・豚肉・油あげ・ネギ) ・かぼちゃの煮物 ・切干大根の和風サラダ (切干大根・人参・ごぼう・レタス・わかめ) ・フルーツ ・牛乳	516 kcal ・シーチキンオムレツ (ツナ缶・たまご・ごぼう・たまご) ・千切りキャベツ ・たけのこ煮物 (たけのこ・人参・油あげ) ・みそ汁(大根・油あげ) ・ごはん ・乳酸菌ドリンク	512 kcal ・しめじ・ごぼろ (しめじ・油あげ・人参) ・鶏の照り焼き (とり肉) ・ほうれん草の洋風白和え (ほうれん草・とろろ・人参) ・みそ汁(ゴマ・玉ねぎ・油あげ) ・フルーツ ・牛乳	517 kcal ・ミートボール (豚肉・玉ねぎ・人参・卵・パン粉) ・レタス ・スパゲッティ (ごぼう・人参・卵) ・人参グラッセ ・洋風スープ(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) ・ごはん・フルーツ・牛乳