

	日	月	火	水	木	金	土	日
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
朝食	おじや ピルクル 切り干しの煮物	中華雑炊 ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル れんこんの梅和え	中華雑炊 ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル 煮豆 (金時豆)	中華雑炊 ピルクル 厚焼き卵	おじや ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル 五目豆
昼食	ごはん 牛乳 たらの塩麴焼き くるみ和え	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかかマヨ和え	♪文化の日・ヴァンフォーレ甲府戦♪ 五目ごはん すまし汁 焼き魚(さんま) 春菊のからし和え	ごはん 牛乳 親子煮 れんこんサラダ	ごはん コーヒーマル ぶりの照り焼き なめたけ和え	ごはん 牛乳 鶏団子の煮物 いんげんのごま和え	♪FC今治戦♪ ごはん ミルクティー なすのはさみ揚げ みかんたっぷり 菜果なます	ごはん 牛乳 焼き鳥風 もやしの青じそ風味和え
おやつ	果物(柿)	パインゼリー	ぶどうゼリー	カップdeヤクルト	ほうじ茶プリン	ココアムース	くりようかん	ミルクプリン
夕食	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 筑前煮 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 (里芋・ねぎ) 鯖のタレカツ 小松菜の煮浸し	ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 麻婆豆腐 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 (青菜・油揚げ) 白身魚フライ 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 (もやし・麩) 豚肉ときのこの塩炒め 冬瓜の煮物	ごはん コンソメスープ (キャベツ・しめじ) かれいのムニエル 花野菜のマリネ	ごはん 中華スープ (豆腐・えのき) エビシュウマイ ナムル	ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ) 鮭の粕煮 ゆかり和え
栄養価	1195kcal、食塩6.7g	1261kcal、食塩7.0g	1230kcal、食塩8.5g	1454kcal、食塩6.3g	1311cal、食塩6.1g	1261kcal、食塩6.3g	1428kcal、食塩5.9g	1299kcal、食塩6.9g

⊙11月3日はヴァンフォーレ甲府戦⊙

山梨県をホームタウンとする「ヴァンフォーレ甲府」。

クラブのマスコット「フォーレちゃん」の前髪は、ぶどうの葉をイメージしてデザインされています。

11月3日は文化の日です。旬の食材と一緒にぶどうゼリーもお楽しみ下さい♪

⊙11月7日はFC 今治戦⊙

愛媛県今治市をホームタウンとする「FC今治」。

愛媛県はみかんの産地として有名で、秋から冬にかけて旬を迎えます。

また、くりの栽培も盛んで、秋の味覚として親しまれています。

11月7日はみかんとたっぷりの菜果なますとくりようかんをご用意しました♪

対戦チームのご当地飯を食べて、勝利を目指して応援しましょう！！



よねやまの里ホームページにも今週の献立表の掲載しています
ご覧ください

* ホームページ <http://matunami-fukushi.com/>