	日	月	火	水	木	金	土	日
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
朝食	おじや ピルクル 青菜と昆布の おひたし	中華雑炊 ピルクル 切り干しの煮物	おじや ピルクル 煮豆 （白いんげん）	中華雑炊 ピルクル 卵の花	おじや ピルクル れんこんの梅和え	中華雑炊 ピルクル きんぴらごぼう	おじや ピルクル 五目豆	おじや ピルクル スパニッシュ オムレツ
昼食	ごはん 牛乳 鯖の幽庵焼き 南瓜の煮物	ごはん 牛乳 鶏肉の 味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き オクラとモロヘイヤ のお浸し	ごはん ココア 麻婆茄子 もやしとわかめの 中華サラダ	ごはん 牛乳 かれいのムニエル かぼちゃサラダ	ごはん コーヒー牛乳 ピーマンの 肉詰めフライ いんげんの ごま和え	ごはん 牛乳 焼き魚（鯖） ほうれん草と ハムのサラダ	♪栃木シティ戦♪ ごはん ミルクティー 餃子 ナムル	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コールスロー
おやつ	きなこゼリー	栗プリン	バニラムース	水ようかん	ハスカップゼリー	あずきミルクプリン	いちごムース	フルーチェ （りんご）
夕食	ごはん 味噌汁 （油揚げ・えのき） 豚肉の生姜焼き マカロニの カレー風味サラダ	ごはん 味噌汁 （もやし・麸） 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ おろしｿｰｽ 焼き茄子	ごはん 味噌汁 （青菜・豆腐） サメカツ コブ和え	ごはん 味噌汁 （キャベツ・ 油揚げ） カレー みぞれ和え	ごはん 中華スープ （わかめ・しめじ） かに玉 春雨サラダ	♪麺♪ 味噌ラーメン 卵豆腐 筑前煮（麺代替え） カップでヤクルト	ごはん 味噌汁 （里芋・ねぎ） 鮭の香味焼き 白菜の甘酢和え	ごはん 味噌汁 （芋・えのき） 赤魚の粕漬焼き 豆腐の和風サラダ
栄養価	1428kcal、食塩6.6g	1338kcal、食塩6.6g	1464kcal、食塩6.0g	1400kcal、食塩5.7g	1216cal、食塩6.6g	1411kcal、食塩8.0g	1409kcal、食塩7.9g	1274kcal、食塩5.5g

⚽11月21日は栃木シティ戦⚽

栃木県をホームタウンとする「栃木シティ」。

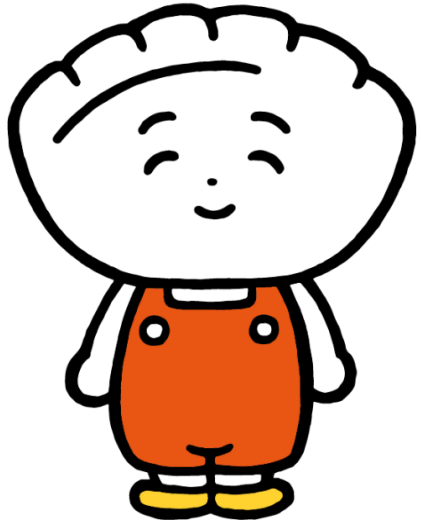
「栃木シティ」という名前には、地元の皆さんに愛されるチームになりたいという思いが込められています。

栃木県の宇都宮市は、「餃子のまち」として全国的に有名です。

戦後、中国から帰国した人々によって餃子の作り方が伝えられたことで、

餃子を提供するお店が増え、地元の人々に親しまれるようになりました。

今では宇都宮を代表するご当地グルメとなっています！



11月21日は「餃子」をご用意しました♪いちごムースと一緒にお楽しみください♪

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/