	日	月	火	水	木	金	土	日
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
朝食	おじや ピルクル スパニッシュオムレツ	中華雑炊 ピルクル 煮豆（金時豆）	おじや ピルクル 野菜のスープ煮	中華雑炊 ピルクル 厚焼き卵	おじや ピルクル 卵の花	中華雑炊 ピルクル にしんの煮付け	おじや ピルクル ひじきの煮物	おじや ピルクル きんぴらごぼう
昼食	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コールスロー	♪勤労感謝の日♪ ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 里芋のゆずみそ煮	ごはん ココア 鶏肉の西京焼き 長芋の梅肉和え	♪ヴァンラーレ八戸戦♪ ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの煮物 キャベツサラダ	ごはん コーヒー牛乳 豚の角煮 れんこんサラダ	ごはん 牛乳 コロッケ（かぼちゃ） 春菊のツナ和え	ごはん ミルクティー かれいの照り焼き 白菜のごま和え	♪ヴァンフォーレ甲府戦♪ ごはん 牛乳 鶏団子の味噌煮 酢の物
おやつ	フルーチェ（りんご）	ワインゼリー	ヨーグルト	りんごのコンポート	レアチーズムース	チョコプリン	いもようかん	ももゼリー
夕食	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	ごはん 味噌汁 （わかめ・しめじ） ヒレカツ 花野菜のマリネ	ごはん 味噌汁 （もやし・油揚げ） 鯖の幽庵焼き 青菜のお浸し	ごはん おぼろ汁 （おぼろ・ねぎ） 刺身（サーモン・ほたて） 焼き茄子	ごはん 味噌汁 （かぼちゃ・玉ねぎ） ぶり大根 青菜のとろろ和え	ごはん 味噌汁 （青菜・えのき） 焼肉風炒め マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 （キャベツ・麩） 酢豚 豆腐サラダ	ごはん コーンクリームスープ エビミックスフライ もやしとハムの和え物
栄養価	1274kcal、食塩5.5g	1305kcal、食塩6.8g	1308kcal、食塩7.1g	1375kcal、食塩7.8g	1280cal、食塩5.6g	1462kcal、食塩7.0g	1281kcal、食塩5.9g	1364kcal、食塩6.3g

⚽11月25日はヴァンラーレ八戸戦⚽

青森県八戸市を拠点とする「ヴァンラーレ八戸」。

青森県はりんごの名産地。甘くておいしいりんごは、昔から多くの人に親しまれてきました。

11月25日はりんごのコンポートをお楽しみください♪

⚽11月29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」。

11月29日は郷土料理の「ほうとう」をイメージした野菜たっぷりの鶏団子の味噌煮をご用意しました♪

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/