	日	月	火	水	木	金	土	日
	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
朝食	おじや ピルクル きんぴらごぼう	中華雑炊 ピルクル 青菜と昆布の おひたし	おじや ピルクル きんぴらごぼう	中華雑炊 ピルクル 切り干しの煮物	おじや ピルクル ひじきの煮物	中華雑炊 ピルクル 厚焼き卵	おじや ピルクル ジャーマンポテト	おじや ピルクル 煮豆（金時豆）
昼食	♪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	♪おはぎ♪ おはぎ 牛乳 やわらかイカと 白菜の中華煮 おぼろ豆腐	ごはん ココア ぶりの照り焼き 長芋の梅肉和え	ごはん 牛乳 五目野菜煮 青菜のコブ和え	ごはん コーヒー牛乳 白身魚の カレー風味 花野菜のマリネ	♪防災訓練♪ ごはん 牛乳 煮魚（たら） 芋栗きんとん （備蓄）	♪北海道コンサドーレ札幌戦♪ ごはん ミルクティー 鮭の ちゃんちゃん焼き 青菜のお浸し	ごはん 牛乳 白身魚フライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの おかかﾏﾖ和え
おやつ	ももゼリー	杏仁豆腐	くりようかん	カップでヤクルト	抹茶プリン	お米のムース	ハスカップゼリー	ほうじ茶プリン
夕食	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	ごはん 味噌汁 （青菜・えのき） ビーフシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの たらこﾏﾖかけ	ごはん 味噌汁 （豆腐・ねぎ） 親子煮 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 （里芋・油揚げ） 鯖のタレカツ 小松菜の煮浸し	ごはん 味噌汁 （かぼちゃ・ 玉ねぎ） 筑前煮 れんこんサラダ	ごはん 中華スープ （わかめ・しめじ） 麻婆豆腐 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 （白菜・まいたけ） 鶏肉の香味焼き 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 （キャベツ・麸） 豚肉ときのこの 塩炒め 冬瓜の煮物
栄養価	1364kcal、食塩6.3g	1412kcal、食塩7.9g	1404kcal、食塩7.4g	1212kcal、食塩6.3g	1323kcal、食塩6.5g	1237kcal、食塩6.2g	1389kcal、食塩6.7g	1445kcal、食塩6.2g

⚽12月5日は北海道コンサドーレ札幌戦⚽

北海道を代表するサッカーチーム「北海道コンサドーレ札幌」。

北海道出身の人を意味する「道産子（どさんこ）」を逆さ読みし、ラテン語のような響きの「オーレ」を組み合わせて名付けられました。

ちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を味噌で味付けして焼く北海道の郷土料理です。

名前の由来には、「お父ちゃんが作るから」「ちゃっちゃと作れるから」など、諸説あります。

鮭にはたんぱく質が豊富に含まれており、野菜も一緒においしく食べられます。

味噌の香ばしさにバターのコクが合わさりご飯が進む一品です！



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/