

様

献立予定表

令和2年11月

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
2 ごはん みそ汁 サケのムニエル あえもの 660 Kcal		4 卵とじうどん あげもの あえもの フルーツ 650 Kcal	5 ごはん みそ汁 つくね サラダ 650 Kcal	6 中華丼 スープ 大学いも 香のもの 670 Kcal
9 ごはん みそ汁 とり肉はさみフライ あえもの 690 Kcal	10 チャーハン スープ シュウマイ サラダ 680 Kcal	11 ごはん みそ汁 煮魚(きんめだい) あえもの 650 Kcal	12 パン 牛乳 クリームシチュー サラダ フルーツ 660 Kcal	13 ごはん みそ汁 はるまき あえもの 670 Kcal
16 ごはん みそ汁 豚肉しょうが焼き あえもの 660 Kcal	17 カレーうどん あげもの あえもの フルーツ 650 Kcal	18 ごはん みそ汁 かじきのバター焼き あえもの 670 Kcal	19 ごはん みそ汁 チキンカツ あえもの 690 Kcal	20 ごはん みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース サラダ 680 Kcal
	24 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal	25 パン コーヒー牛乳 ポトフ サラダ フルーツ 670 Kcal	26 ごはん みそ汁 マーボーどうふ サラダ 650 Kcal	27 ごはん とん汁 焼き魚(さけ) あえもの 660 Kcal
30 シーフードカレー スープ サラダ ヨーグルト 680 Kcal				

*都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。

