

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
				1 クリームスバゲティ 三色サラダ ゆうやけゼリー
4 ふりかえきゆうじつ 振替休日 	5 とりにく 鶏肉のきじ焼き丼 だいこん 大根の昆布和え みそ汁	6 わかめごはん あげ出し豆腐野菜あんかけ かぶの即席漬け みぞれ汁	1-6リクエスト 7 ごはん 緑茶 ピーマンの肉詰め えび入りシーザーサラダ なめこ汁 果物	いい歯の日 8 大豆ひじきごはん ししゃものから揚げ 青菜のごまみそ和え のっぺい汁
さけのひ 11 鮭の日 ごはん さけの粕漬焼き じゃがいもと大豆の煮物 野菜汁	12 あぶたま丼 もやしのごま醤油和え みそ汁	13 フレンチトースト ミートボール入り トマトスープ マセドアンサラダ	14 三色丼 ゆかり和え みそ汁	1-4リクエスト 15 チャーハン ウーロン茶 パリパリサラダ 中華スープ 杏仁豆腐
18 きつねうどん のり和え だいがいも 大学芋	19 ごはん 高野豆腐の卵とじ 大豆と野菜の和え物 みそ汁	20 あきやさい 秋野菜のカレー コールスローサラダ りんご寒天	21 ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め わかめスープ 果物	22 ごこまい 五穀米ごはん もうかさめの紅葉焼き ごま酢和え みそ汁
25 ブルコギ丼 はるさめ 春雨サラダ キムチスープ	26 ツナコーントースト クリームシチュー フライビーンズサラダ	27 ごはん 和風麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	28 吹き寄せおこわ 茶碗蒸し バター風味のみそ汁 果物	1-5リクエスト 29 ごはん 麦茶 鶏肉のから揚げ 貝だくさん豚汁 スイートポテト

★牛乳は7日・15日・29日を除き、毎日つきます。  
★都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



# 11月8日は「いい歯の日」

「1(い)1(い)8(は)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------