

11月

白馬村も雪の季節がやってきます❄️ 身体を芯から温めて、寒さを乗り切りましょう♪
 今月のスペシャルメニューは、11月10日(水)味噌寄せ鍋! 11月22日(月)おでん!
 夕食メニューデザートは、プリン、ケーキ、スイートポテト、ゼリー、フルーツが登場♪



1	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ポトフ ・厚切りハムステーキ ・ココットグラタン・焼きカブ ・キャベツコーンサラダ <p>476kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏そぼろご飯 ・エビフライ ・ナポリタン ・ジャーマンポテト <p>986kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚ムニエル ・鶏だんご汁・きのこ和風パスタ ・たことわかめ酢の物 ・パブリカ玉ねぎサラダ <p>745kcal</p>
2	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・長ネギ味噌汁 ・ちくわ磯部揚げ ・小松菜ごま炒め ・目玉焼き ・レタスツナサラダ <p>351kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・煮カツ ・オム焼きそば ・レンコンひじき <p>788kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ニラ中華スープ ・麻婆豆腐 ・杏仁豆腐 ・海鮮春巻き ・キャベツマトサラダ <p>856kcal</p>
3	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ナンピザ ・キャベツコンソメ ・ジャーマンポテト ・アスパラベーコン ・バナナ ・レタスベビーリーフサラダ <p>541kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・春雨サラダ ・豆腐味噌汁 <p>547kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・オニオンスープ ・煮込みハンバーグ ・チータースティック ・白菜浅漬け・レタス人参サラダ <p>839kcal</p>
4	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・油揚げ味噌汁 ・チキンハンバーグクリーム ・フライドポテト ・オレンジ ・レタスキゅうりサラダ <p>392kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・とりもも照り焼き ・ミートパスタ ・長芋甘辛焼き ・キャベツ卵サラダ <p>637kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐の味噌汁 ・豚丼 ・ちゃわん蒸し ・長芋甘辛焼き ・キャベツ卵サラダ <p>791kcal</p>
5	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・きのこコンソメ ・ハッシュドポテト・人参マリネ ・スクランブルエッグ ・キャベツマトサラダ <p>353kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりごはん ・サバ高菜 ・豚すき煮 ・卵焼き <p>835kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ワタンスープ ・餃子 ・りんご ・レパニ炒め ・中華サラダ <p>805kcal</p>
6	土	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・ジョア ・オニオンリング ・スパサラダ ・レタスミニトマトサラダ <p>752kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カニクリームパスタ ・サラダ ・キャベツコンソメ <p>618kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かき玉味噌汁 ・クリームコロッケ ・ミートボール・マト煮 ・春菊胡麻和え・キャベツコーンサラダ <p>826kcal</p>
7	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶっかけうどん ・ミニかき揚げ ・きゅうり浅漬け ・キャベツコーンサラダ <p>498kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・みかん ・ワタンスープ <p>822kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・オレンジジュース ・チキンカレー ・オニオンリング ・レタスミニトマトサラダ <p>734kcal</p>
8	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・なめこ汁 ・ソフトチキンカツ・白菜浅漬け ・キャベツベーコン炒め ・レタストマトサラダ <p>359kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・卵そぼろご飯 ・エビのせ焼売 ・甘辛揚げ ・あんかけそば <p>759kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・わかめスープ ・プルコギ ・チヂミ ・大根ナムル ・チョコレギサラダ <p>923kcal</p>
9	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・豚汁 ・鮭の塩焼き ・なす肉味噌炒め ・ほうれん草胡麻和え ・ごぼうサラダ <p>424kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サフランライス ・チキンカツ ・ドライカレー ・マカロニサラダ <p>637kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・玉ねぎコンソメ ・チキンピカタ ・プリン ・ナポリタン ・キャベツレモンサラダ <p>774kcal</p>
10	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ベーコン玉ねぎスープ ・タコミート ・ハムエッグ ・ブロッコリー・ガーリック炒め ・レタストマトサラダ <p>490kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・のり弁 ・唐揚げ ・コロッケ ・フライドポテト <p>983kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・味噌寄せ鍋 ・ミニちくわ磯部揚げ ・漬物 <p>768kcal</p>
11	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・あさり味噌汁 ・肉団子 ・とろろ ・こんにゃく田楽 ・水菜ひじきサラダ <p>389kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・味噌カツ ・お好み焼き ・イカ大根 <p>866kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白菜中華スープ ・油淋鶏 ・ニラ玉炒め ・ブロッコリー中華和え ・水菜きゅうりサラダ <p>853kcal</p>
12	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・キャベツコンソメ ・グリルソーセージ ・スクランブルエッグ ・りんご ・レタストマトサラダ <p>369kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・かに玉あんかけ ・ジャージャー麺 ・豆もやしナムル <p>782kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃがいも味噌汁 ・ポークソテー ・ケーキ ・ペンネミート ・キャベツコーンサラダ <p>909kcal</p>
13	土	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖ロール ・コーンスープ ・ハム ・チーズ ・バナナヨーグルト ・レタスコーンサラダ <p>453kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん ・いなり寿司 <p>547kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・オニオンスープ ・マカロニグラタン ・ミニコロッケ・玉ねぎサラダ ・しめじとベーコン炒め <p>914kcal</p>
14	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・わかめ味噌汁 ・ブリ西京焼き ・ナス揚げ浸し ・いんげんごま和え ・キャベツマトサラダ <p>640kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・焼売 <p>796kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ザーサイスープ ・酢豚 ・卵豆腐 ・三色ナムル ・豆腐サラダ <p>788kcal</p>
15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・玉ねぎコンソメ ・チキンナゲット ・ナポリタン ・焼きパブリカオリーブ ・レタストマトサラダ <p>353kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・すき焼き煮 ・ガンモ大根煮 ・あわび茸時雨煮 <p>722kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・油揚げ味噌汁 ・メンチカツ ・野菜炒め ・蒸しナス胡麻和え ・レタストマトサラダ <p>768kcal</p>
16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・豆腐味噌汁 ・牛丼 ・冷奴 ・ご温泉卵 ・キャベツツナサラダ <p>391kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏胸ホワイトソース ・ペペロンチーノ ・回鍋肉 <p>741kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・あさりの味噌汁 ・さわら香草焼き ・みかん ・そぼろ肉じゃが ・キャベツ人参サラダ <p>833kcal</p>

17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ミルクスープ ・厚切りベーコン ・ラビオリトマト ・ブロッコリーツナ ・レタスベビーリーフサラダ <p>448kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・カルビ焼き ・ポップコーンシュリンプ ・揚げたこ焼き <p>735kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春雨中華スープ ・八宝菜 ・揚げ出し豆腐 ・中華くらげきゅうり ・キャベツ玉ねぎサラダ <p>716kcal</p>
18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・長ネギ味噌汁 ・豆腐ハンバーグきのこあんかけ ・ブロッコリー炒め・いんげんごま和え ・キャベツパブリカサラダ <p>309kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たれご飯 ・天井 ・焼うどん ・鶏の照り焼き <p>872kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・トマトスープ ・ミックスグリル ・フライドポテト ・焼きパブリカマリネ ・シーザーサラダ <p>895kcal</p>
19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・卵スープ ・チータースティック ・ココットオムレツ ・タイ風揚げバナナ ・レタスキゅうりサラダ <p>485kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・唐揚げ ・焼きそば ・ポテトグラタン <p>980kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・アップルジュース ・ポークカレー ・ぶどう ・レタスベビーリーフサラダ <p>726kcal</p>
20	土	<ul style="list-style-type: none"> ・パンケーキ ・クラムチャウダー ・スクランブルエッグ ・ポテトサラダ ・レタスコーンサラダ <p>667kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソースパスタ ・サラダ ・ベーコンコンソメ <p>802kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・わかめ卵スープ ・ヤンニョムチキン ・湯豆腐 ・たたききゅうり ・わかめサラダ <p>733kcal</p>
21	日	<ul style="list-style-type: none"> ・お好み茶漬け ・もずく ・厚焼き卵 ・キャベツツナサラダ <p>479kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス ・唐揚げ ・コンソメスープ <p>874kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・きのこ味噌汁 ・チキンカツチーズ ・すき煮 ・オクラ胡麻和え ・マカロニサラダ <p>917kcal</p>
22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・白菜コンソメ ・イタリアンカツ ・ペンネミート ・グリルかぼちゃ ・キャベツきゅうりサラダ <p>622kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜ご飯 ・ちくわ磯部揚げ ・サーモンフライ ・金平ゴボウ <p>852kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・おでん ・スイートポテト ・焼き鳥 ・キャベツマトサラダ <p>906kcal</p>
23	火	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・ジョア ・ロースハム ・オレンジ ・スペイン風オムレツ ・レタスコーンサラダ <p>628kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモコ丼 ・スパサラダ ・オニオンスープ <p>804kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・小松菜中華スープ ・青椒肉絲 ・厚揚げ焼き ・カニカマやし ・エビサラダ <p>827kcal</p>
24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・カブスープ ・ロールキャベツマト煮 ・ワッフルカット・ポテトコーンバター醤油 ・水菜オクラサラダ <p>440kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春巻き ・エビチリ ・餃子 <p>749kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白菜味噌汁 ・豚焼き塩だれ ・揚げ餃子 ・ニンニクの芽炒め ・豆苗梅サラダ <p>795kcal</p>
25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・じゃがいも味噌汁 ・ししゃも焼き ・豚バラ白菜 ・なめこおろし ・キャベツマトサラダ <p>365kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ポークジンジャー ・ペペロンチーノ ・唐揚げ <p>970kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐わかめ味噌汁 ・天井 ・豆腐肉味噌 ・レンコン金平 ・塩昆布キャベツ <p>759kcal</p>
26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ワタンスープ ・グリルソーセージ ・目玉焼き ・ほうれん草ベーコン ・レタスブロッコリーサラダ <p>427kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タコミートご飯 ・アジフライ ・ゴーヤチャンプル ・ボールコロッケ <p>879kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・炒飯 ・牛オイスタースープ ・カシューナッツ炒め ・キムチ ・オレンジ ・レタストマトサラダ <p>966kcal</p>
27	土	<ul style="list-style-type: none"> ・イングリッシュマフィン ・ハム ・チーズ ・茹で卵 ・ヤクルト ・レタスキゅうりサラダ <p>365kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜塩ラーメン ・餃子 <p>707kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カブコンソメ ・チキン南蛮 ・あさり甘辛煮 ・トマトしらすポン酢 ・キャベツパブリカサラダ <p>712kcal</p>
28	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豆腐味噌汁 ・サバの塩焼き ・金平ゴボウ ・小松菜じゃこ炒め ・キャベツマトサラダ <p>658kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー ・フライドポテト ・クラムチャウダー <p>758kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・グレープジュース ・ほうれん草カレー ・キャロットラペ ・レタスキゅうりサラダ <p>727kcal</p>
29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・わかめ卵スープ ・ミニコロッケ ・ベーコン焼き ・きのこマヨネーズ炒め ・キャベツツナサラダ <p>481kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・ボールハンバーグ煮込み ・ジェノベーゼパスタ ・ポテトサラダ <p>933kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・あさり中華スープ ・回鍋肉 ・エビマヨ ・エビマヨ ・春雨サラダ <p>819kcal</p>
30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・とろろ昆布味噌汁 ・肉じゃが ・大学芋 ・だし巻き卵 ・キャベツコーン水菜サラダ <p>479kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・タンドリーチキン ・青椒肉絲 ・レンコンカレー炒め <p>672kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・鶏の照り焼き ・ゼリー ・高野豆腐煮 ・白菜ツナサラダ <p>759kcal</p>

お米は全て小谷村産(ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり)を使用しています。
 原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
 献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。(ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています)