

11月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	水	ごはん	牛肉とれんこん炒煮 ジャが芋甘辛煮 トマト ブロッコリーごま炒め みそ汁
2	木	めん	ちゃんぽん風ラーメン 里芋と厚揚げ煮物
4	土	パン	白菜とベーコンのクリームシチュー フルーツミックス
6	月	ごはん	えびカツ ジャが芋とアスパラのベーコン炒め チキンサラダ まぐろフレーク缶 トマト みそ汁
7	火	ごはん	鮭ときのこジャが芋のオイル焼き ひじき入り炒り卵 小松菜お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え みそ汁
8	水	めん	焼きそば 厚揚げと大根煮物 白菜スープ
9	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ れんこんきんぴら ほうれん草おかか和え 竹輪煮 みそ汁
10	金	ごはん	チキンライス ホタテフライ タコウイナー ブロッコリー カレースパゲティ ツナサラダ みかん パイン缶 オクラスープ
11	土	パン	ビーフシチュー フルーツミックス
13	月	ごはん	さわら竜田揚げ ひじきと鶏肉炒煮 小松菜おかか和え トマト みそ汁
14	火	ごはん	八宝菜 蒸しシュウマイ 人参炒煮 きゅうりしらす和え
15	水		お べ ん と う
16	木	ごはん	鶏レバー入りカレーライス 白菜ドレッシング和え 福神漬 すまし汁
17	金	ごはん	酢豚 ジャが芋きんぴら トマト ほうれん草ごま和え みそ汁
18	土	パン	みそけんちん汁 フルーツミックス
20	月	ごはん	ワカメ御飯 白身魚フライ ニラと卵のソテー トマト 春雨サラダ みそ汁
21	火	ごはん	ミックスオムレツ 鶏肉と里芋炒煮 白菜おかか和え みそ汁
22	水	めん	肉うどん 五目野菜煮
24	金	ごはん	鶏レバーケチャップ和え 千切大根煮物 二色和え トマト みそ汁
25	土	パン	ポトフ フルーツミックス
27	月	ごはん	じゃこ御飯 肉じゃがコロッケ れんこんサラダ トマト ズッキーニとベーコンのソテー みそ汁
28	火	ごはん	うの花炒煮 イカときゅうりの甘酢和え みそ汁 大根と豚肉煮物 ウイナーケチャップ和え
29	水	めん	ミートスパゲティ キャベツごま和え 大根スープ
30	木	ごはん	鯖の味噌煮 鶏肉とこんにゃく炒煮 もやしスープ ほうれん草お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え