

# 11月分 予定献立表

日	曜	主食	献立名
1	金	ごはん	鶏肉と野菜の旨煮      まぐろフレーク缶      みそ汁
2	土	パン	チキンクリームシチュー      フルーツミックス
5	火	ごはん	ワカメ      えびカツ      スッキーニとベーコンのソテー 御飯      チキンサラダ      みそ汁
6	水	めん	肉うどん      五目野菜煮
7	木	ごはん	ハムとじゃこの玉子焼き      鶏肉とこんにゃく炒煮 白菜おかか和え      みそ汁
8	金	ごはん	チキン      エビフライ      蒸しシュウマイ      ブロッコリー ライス      カレースパゲティ      コーンサラダ みかん      パイン缶      ワカメスープ
9	土	パン	ポトフ      フルーツミックス
11	月	ごはん	じゃこ      揚げ餃子      ニラハムソテー 御飯      竹輪ときゅうりのごま酢和え      みそ汁
12	火	ごはん	鮭ときのことじゃが芋のホイル焼き      ひじき入り炒り卵 ほうれん草お浸し/(くりぐみ〜)ピーナッツ和え      みそ汁
13	水	めん	焼きそば      厚揚げと大根煮物      白菜スープ
14	木	ごはん	鶏の照り焼き      ジャーマンポテト ごぼうサラダ      みそ汁
15	金	ごはん	揚げレバーケチャップ和え      千切大根煮物 小松菜おかか和え      みそ汁
16	土	パン	ビーフシチュー      フルーツミックス
18	月	ごはん	鯖の煮付け      ひじきと豚肉炒煮 ささみときゅうりのごま酢和え      みそ汁
19	火	ごはん	スタミナ焼き      粉ふき芋 れんこんとひじきのサラダ      みそ汁
20	水		お   べ   ん   と   う
21	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
22	金	ごはん	さわらの野菜あんかけ      南瓜含め煮 ほうれん草ごま和え      みそ汁
25	月	ごはん	アジフライ      イカときゅうりの甘酢和え ビーフソテー      こんぶ佃煮      みそ汁
26	火	ごはん	うの花炒煮      ウインナーケチャップ和え 豚肉と大根煮物      白菜ごま和え      みそ汁
27	水	めん	ちゃんぽん風ラーメン      じゃが芋そぼろ煮
28	木	ごはん	豆腐チャンプルー      きんぴらごぼう 小松菜煮浸し      みそ汁
29	金	ごはん	鶏の磯辺揚げ      野菜サラダ(みかんぐみ〜りんご入り) じゃが芋とアスパラのベーコン炒め      みそ汁
30	土	パン	みそけんちん汁      フルーツミックス