

11月 献立表

月	火	水	木	金
2 ごはん みそ汁 コロッケ スパゲティーサラダ 切り干し大根の煮物	3 やす 休み	4 おにぎり キムチラーメン(卵) 中華炒め	5 ごはん みそ汁 スタミナ炒め 春雨の中華和え 茄子の煮つけ	6 さつまいものごはん みそ汁 鶏の照り焼き カニの酢のもの ベーコンとキャベツのソテー
9 ごはん コンソメスープ ハンバーグ 白菜のクリーム煮 サラダ	10 ごはん すまし汁 西京焼き(赤魚) 三食なます 炒り豆腐	11 おにぎり みそ汁 焼きそば 大豆とちくわの煮物	12 ごはん わかめスープ 鶏のから揚げ 菜の花和え物(卵) さつまいも煮	13 ポークカレーライス コンソメスープ サラダ
16 ごはん みそ汁 魚の塩焼き(ホッケ) いんげんの白和え 肉団子とじゃがいも煮	17 ごはん みそ汁 チキンのマスタード焼き 白菜のゆず風味 がんも煮つけ	18 おにぎり きのこそば(そば) 酢味噌和え	19 ごはん みそ汁 豚肉のカレー炒め 冷奴 きんぴらごぼう	20 エビピラフ コンソメスープ ハムサラダ
23 やす 休み	24 ロールパン コーンスープ 魚フライ ピーナツ和え ビーフソテー	25 おにぎり 塩ラーメン 大豆と昆布の煮物	26 ごはん すまし汁 豚肉と生姜炒め ポテトサラダ 冬瓜のくず煮	27 マーボー丼 中華スープ キャベツのゴマ酢和え
30 ごはん なめこ汁 鶏肉の磯風ソテー 小松菜とツナの和え物 切り干し大根の煮つけ				