

11 献立表

月	火	水	木	金
		1 カレイの天ぷらおろしポン酢 お麩といんげんの卵とじ 豆腐ハンバーグの味噌バターソース れんこんの旨辛和え	2 タラとやまいもやきのあごだしあん 小松菜のあんがらめ 鶏ネギ黒コショウメンチ アサリの佃煮	3
6 トマトソースのチーズハンバーグ 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース	7 和風かつの卵とじ やみつきニンジン 野菜と厚揚げの白みそあんかけ 小松菜とえのきのおひたし	8 焼肉 キャベツの塩レモン和え たらこスパゲッティ ひじきと枝豆の炒め煮	9 カレイのバターポン酢キノコあん レンコンの炒めなます 豆腐ハンバーグの明太ソース 菜の花のピーナツ和え	10 牛肉のチャプチェ 豆腐のサラダ チヂミ ほうれん草ナムル
13 すき焼き風煮 ツナと人参の塩炒め 高野豆腐のから揚げ 菜の花の菜種和え	14 鮭のゆずおろしあん ごぼうの塩きんぴら コロッケのエビトマトクリームソース おからのマヨサラダ	15 チキンカツの梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんのピザ風焼き ほうれん草のワサビ和え	16 豚肉のマヨソース 筍とこんにゃくの炒め煮 イタリアンスパゲッティ 小松菜とかにかまの煮びたし	17 チキン南蛮宮崎風 大根のあんがらめ たらこスパゲッティ ひじきの煮物
20 白身魚のネギソース ひじきの煮物 野菜コロッケ 青菜のガーリック風味	21 白身魚の芳醇ビネガーソース 帆立貝柱のエビトマトクリーム煮 トリュフ薫るマヨサラダ 枝豆マッシュポテト	22 ハンバーグデミグラスソース サツマイモのレモン風味 野菜のクリーム煮 ポパイソテー	23	24 カレーうどん
27 とり天おろしポン酢 春雨の塩煮 はんぺんのトマトチーズ焼き 小松菜のバターコーン炒め	28 豆腐ハンバーグ和風キノコソース ポテトサラダ ダイコンの味噌そぼろあん もやしの胡麻酢和え	29 にんにく香る鮭のバター醤油焼き 揚げ出し豆腐の生姜あん ミニやきそば 白菜のあっさり和え	30 カレイの明太マヨソース 揚げナスのワサビ味噌あん キャベツと枝豆の卵とじ 里芋とジャガイモのとも和え	