

11月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 ごはん みそ汁 味噌汁 コロッケ スパゲティサラダ 切り干し大根の煮付け	2 ごはん みそ汁 味噌汁 さかな さいきょうや あかうお 魚の西京焼き(赤魚) こまつな ひた 小松菜のお浸し さといも煮	3	4 ごはん みそ汁 味噌汁 スタミナ炒め はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え なすの煮付け	5 さつまいもごはん みそ汁 味噌汁 とり て や 鶏の照り焼き かにかまの酢のもの ベーコンキャベツのソテー
8 ごはん コンソメスープ ハンバーグ サラダ 白菜のクリーム煮	9 ごはん みそ汁 味噌汁 さかな て や 魚の照り焼き(シルバー) さんしよく 三色なます い どうふ 炒り豆腐	10 おにぎり みそ汁 味噌汁 や 焼きそば だいず にも 大豆とちくわの煮物	11 ロールパン クリームシチュー メンチカツ はな やさい 花野菜のサラダ	12 まーぼーどん 麻婆丼 ちゅうか 中華スープ キャベツのごま酢和え
15 ごはん みそ汁 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き(さごし) いんげんの白和え にくだんご 肉団子とじゃがいも煮	16 ごはん わかめスープ わかとり からあ 若鶏唐揚げ あ もの たまご もやしの和え物(卵) さつまいも煮	17 おにぎり きのこそば(そば) す あ 酢みそ和え	18 ごはん みそ汁 味噌汁 ぶたにく いた 豚肉のカレー炒め ひやっこ 冷や奴 きんぴら 金平ごぼう	19 えびピラ(卵) コンソメスープ ハムサラダ
22 ごはん みそ汁 たまご 味噌汁(卵) チキンのマスタード焼き はくさい ふらみ 白菜のゆず風味 がんと煮つけ	23	24 おにぎり みそ 味噌ラーメン しゅうまい	25 ごはん すまし汁 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ とうがんのくず煮	26 ポークカレーライス コンソメスープ サラダ
29 ごはん なめこ汁 とりにく いそふう 鶏肉の磯風ソテー こまつな あ もの 小松菜とツナの和え物 き ぼ だいこん につ 切り干し大根の煮付け	30 ごはん みそ汁 味噌汁 さかな しょうが に 魚の生姜煮(さば) ビーフソテー ひじき炒り煮			