

11月 献立

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豚肉のしゃぶしゃぶ風	かれのい唐揚げ	ほきのクリーム焼き	さわらの柚庵焼き	ビーフシチュー	鮭のハニーマスタードソース	豚の生姜焼き
山菜の煮物	高野豆腐の玉子ㄨ	出し巻き玉子(しらす入り)	切り干し大根の青じそ和え	野菜サラダ	スパゲッティサラダ	水菜と薄揚げの煮浸し
玉子豆腐	ぜんまいともやしのナムル	もずく酢	ほうれん草の胡麻和え	オニオンリング	オクラのピーナッツ和え	ちくわの海苔和え
味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁		味噌汁	赤だし汁
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
シルバーの西京焼き	八宝菜	海老と野菜のフライ	カレー	魚の竜田揚げ	酢鶏	さばの塩焼き
糸こんにゃくの白和え	揚げシュウマイ	かにカマの玉子ㄨ	魚肉ソーセージカツ	里芋の味噌ネーズ和え	小松菜のサラダ	胡瓜と若布の酢の物
めかぶとろろ	いんげんの胡麻和え	長芋の旨煮	カリフラワーのドレ和え	ちんげん菜の煮浸し	茄子の田舎煮	山菜の和え物
すまし汁	中華スープ	味噌汁		すまし汁	味噌汁	すまし汁
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
煮込みハンバーグ	赤魚の煮付け	サワラの柚子胡椒焼き	豚肉のオイスター炒め	おでん盛り合わせ	かれいと野菜のみぞれ蒸し	天婦羅盛り合わせ
タラモサラダ	ロールキャベツ	わかさぎの唐揚げ	にらともやしのお浸し	小松菜のお浸し	ぜんまいとこんにゃくの炒め煮	がんもどきの野菜餡掛け
木の子と豆苗の炒め物	胡瓜とかにカマの酢の物	豆苗とえのき茸の和え物	温泉玉子	ひじきと大豆の煮物	ポテトサラダ	しろ菜のピーナッツ和え
すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さばの味噌煮	肉じゃが(牛肉)	カレー	白身魚フライ	ぶりの照り焼き	牛肉の玉子ㄨ	めばるの生姜煮
高野豆腐の含め煮	大根サラダ	ささ身チーズ揚げ	小松菜と玉子のサラダ	ほうれん草のお浸し	ちんげん菜と揚げの煮浸し	ひじきの白和え
茄子の味噌和え	いんげんの明太和え	グリーンサラダ	白才の煮浸し	切り干し大根の煮物	ビーフンの炒め物	胡瓜と小柱の酢の物
味噌汁	すまし汁		すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
29(日)	30(月)					
ご飯	ご飯					
絹揚げ豆腐のそぼろあんかけ	チキン南蛮					
水菜と大根のサラダ	里芋の煮物					
おくらと玉子のチーズ炒め	ブロッコリーのマヨ和え					
中華スープ	味噌汁					