

# １１月の献立表



| 日　付 | 昼　食 | 日　付 | 昼　食 |
|---|---|---|---|
| ２日<br>（月） | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>和風チーズサラダ<br>バチ汁<br>果物 | １７日<br>（火） | ツナカレー<br>ワカメいろどりサラダ<br>フルーツヨーグルト |
| ４日<br>（水） | 鮭の三色丼<br>ひじきのサラダ<br>玉ねぎと厚揚げの味噌汁<br>果物 | １８日<br>（水） | ソース焼きそば<br>小松菜のなめ茸和え<br>切り干し大根の味噌汁<br>果物 |
| ５日<br>（木） | ご飯<br>厚揚げとツナのチャンプル<br>のりしお粉ふき芋<br>和風肉団子スープ<br>果物 | １９日<br>（木） | ご飯<br>ほうれん草のキッシュ<br>ベーコンポテトサラダ<br>ポトフ風スープ<br>果物 |
| ６日<br>（金） | ご飯<br>ミートボールのデミソース煮<br>ミニオムレツ<br>洋風きんぴら<br>りんごゼリー | ２０日<br>（金） | プルコギ丼<br>白菜のおかかポン酢和え<br>中華風スープ<br>ももゼリー |
| ９日<br>（月） | ご飯<br>揚げ春巻き<br>えびと青梗菜のごま油炒め<br>中華風コーンスープ<br>果物 | ２４日<br>（火） | ご飯<br>肉豆腐<br>長芋の青のり和え<br>さつま揚げの味噌汁<br>ぶどうゼリー |
| １０日<br>（火） | ご飯<br>豚肉の焼肉風炒め<br>海藻サラダ<br>春雨スープ<br>果物 | ２５日<br>（水） | ご飯<br>白身魚のカレーマヨコーン焼き<br>ほうれん草のソテー<br>ポークビーンズ<br>果物 |
| １１日<br>（水） | 麻婆丼<br>もやしときくらげのナムル<br>青梗菜のスープ<br>オレンジゼリー | ２６日<br>（木） | ご飯<br>チキンのパン粉焼き<br>マリネ風サラダ<br>きのこのコンソメスープ<br>果物 |
| １２日<br>（木） | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>おからのカレーポテサラ風<br>秋野菜の豚汁<br>果物 | ２７日<br>（金） | ご飯<br>鮭のコーンフレーク焼き<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>チャウダースープ<br>果物 |
| １３日<br>（金） | ご飯<br>豆腐入りポークハンバーグ<br>かぼちゃのサラダ<br>ジュリエンヌスープ<br>果物 | ３０日<br>（月） | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>五目塩きんぴら<br>鶏とごぼうのすまし汁<br>果物 |
| １６日<br>（月） | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>さつま芋のサラダ<br>オニオンコンソメスープ<br>果物 | | |







