

### 11月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 煮魚（秋刀魚） シャーマンポテト 柿の白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	2 ポークピカタ 炒り豆腐 南瓜のサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	3 鮭の西京焼き ニラたま 人参の白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	4 コロケ すき昆布の煮物 大根サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	5 鮭ごはん 南瓜の煮物 マカロニサラダ すいとん フルーツ/漬物	6 鶏の唐揚げ 切り干し大根 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
7 タラフライ 人参シリシリ 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	8 酢豚 信田和え マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 鮭のチャンチャン焼き キャベツとウインナーの炒め物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 豚の生姜焼き 白菜の煮物 中華サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	11 サバのみぞれ煮 さつま芋のレモン煮 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	12 チキンカツ 五目卵焼き 白菜の生姜和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	13 焼魚（ホッケ） もやしの炒り煮 ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
14 焼魚（赤魚粕） くずかけ たまごサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	15 サバの竜田揚げ ブロッコリー炒め お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 肉巻き 里芋の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 魚の南蛮漬け 肉じゃが 人参の白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	18 鶏肉のマーマレード焼き 青梗菜と海老の炒め物 ミモザサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	19 煮魚（赤魚） 豚バラ大根 梅肉和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	20 メンチカツ ひじきの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
21 稻荷 ふろふき大根 ハムサラダ 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物	22 ロールキャベツ 南瓜の煮物 ツナサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 魚のフライ 根菜煮 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	24 うどん ピーマンの肉詰め ほうれん草ともやしのお浸し フルーツ 漬物	25 ナムル丼 油麩の煮物 酢の物 芋の子汁 フルーツ/漬物	26 肉団子 大根のきんぴら スパサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	27 海老と野菜の天ぷら ぜんまいの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
28 麻婆豆腐 芋の煮っころがし お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	29 味付けごはん がんもの煮物 白菜のお浸し 豚汁 フルーツ/漬物	30 カレーライス 大根の炒り煮 コールスローサラダ スープ フルーツ/漬物	<p>◎食べられない食材がある場合は、お気軽にお申し付けください。 ※メニューは変更になる場合がございます。</p>			