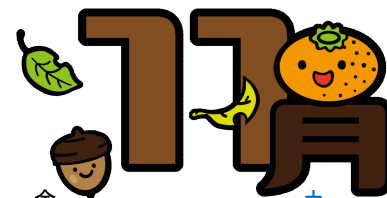




# 11月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 焼うどん 厚揚げの卵とじ ポテトサラダ フルーツ 漬物	2 タラのピカタ 里芋に煮っころがし お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	3 ロール白菜 卵焼き サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	4 卵サンドと Pasta 人参シリシリ マカロニサラダ スープ フルーツ/漬物	5 焼魚 じゃが芋のベーコン煮 ほうれん草ともやしのナムル ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
6 魚のフライ 青梗菜と竹輪の炒り煮 スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	7 さつま芋ごはん 野菜の天ぷら 酢の物 豚汁 フルーツ/漬物	8 焼魚(赤魚粕) きのこことベーコンのソテー 白和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 豚の唐揚げ 根菜煮 中華サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 煮魚(カレイ) がんもの煮物 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	11 ホッケ 炒り豆腐 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	12 カラライス 白菜のうま煮 コールスローサラダ スープ フルーツ/漬物
13 鶏のマーマレード焼き すき昆布の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	14 魚の竜田揚げ くずかけ お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	15 鶏唐のみぞれあん 里芋の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 焼魚 肉じゃが おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 生姜ごはん 煮しめ お浸し 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物	18 ハンバーグ 五目煮 大根サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	19 赤魚の唐揚げ ひじきの煮物 さつま芋のコロコロサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
20 焼魚 スパニッシュオムレツ サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	21 とり天 大根とさつま芋の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	22 鯖のみぞれ煮 揚げ出し豆腐 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 いなり 大根と豚バラの煮物 梅肉和え 芋の子汁 フルーツ/漬物	24 鶏南蛮 南瓜のいとこ煮 なめこおろし ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	25 煮魚(赤魚) ジャーマンポテト 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	26 豚バラ焼き 煮物 おろし和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
27 三食丼 厚揚げの煮物 和え物 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物	28 煮魚(カレイ) もやしとニラの炒め物 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	29 コロッケ 切り干し大根 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	30 酢豚 すき昆布の煮物 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 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>		