

令和5年 11月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
 <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> 			さわらの幽庵焼き 里芋のきのこあんかけ 柿なます 赤飯/味噌汁 漬物/果物	ハンバーグ さつま芋のそぼろ煮 春雨サラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	かぼちゃコロッケ 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	とろろそば やわらか鶏肉の天ぷら ほうれん草の白和え 果物
5	6	7	8	9	10	11
豚肉と根菜のごま豆乳煮 一口メンチカツボール ほうれん草のピーナッツ和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	海老入りかき揚げ丼 五目厚焼玉子 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 漬物/果物	豆腐ハンバーグ 青菜とエビの炒め物 めかぶの三杯酢和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	ほっけの塩焼き 干豆腐と野菜の煮物 チーズ入り磯辺かまぼこ ご飯/味噌汁 漬物/果物	白身魚のきのこあんかけ きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	一口とんかつ ぜんまいの田舎煮 <small>キャベツとソーセージのフレンチサラダ</small> 鳴門金時ご飯/味噌汁 漬物/果物	えび団子と白菜の中華あん 豆腐ナゲット ひじきのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
12	13	14	15	16	17	18
きのこクリームのおムライス ほうれん草と玉ねぎのソテー おかか和え スープ 漬物/果物	牛肉と茄子のオイスター炒め煮 さつま芋のコンソメ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ご飯/味噌汁 漬物/果物	醤油ラーメン ほうれん草のナムル 鶏とネギのさつま揚げ 果物	鶏ももの唐揚げ 人参とわかめの土佐煮 オクラとろろ ご飯/味噌汁 漬物/果物	あじの煮付け チンゲン菜と椎茸の炒め煮 おからとツナのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	ハンバーグ さつま芋のそぼろ煮 人参と蒸し鶏のサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	さばの照焼き 干豆腐と野菜の煮物 ごぼうサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
19	20	21	22	23	24	25
豚の甘辛煮 具沢山野菜の煮込み <small>キャベツとソーセージのフレンチサラダ</small> ご飯/味噌汁 漬物/果物	チーズ入りチキンカツ 煮豆 小松菜のわさび和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	白身魚の香草焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のナムル ご飯/味噌汁 漬物/果物	生姜あんかけうどん 厚焼き卵 みかんなます 果物	メンチカツ とうもろこしと豆のチリソース煮 めかぶの三杯酢和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	三色丼 豆乳がんもの含め煮 おくらと長芋の和え物 味噌汁 漬物/果物	タラの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 わかめと玉ねぎのツナサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物
26	27	28	29	30		
ソース焼きそば しゅうまい ブロッコリーのおかかマヨサラダ スープ 果物	ハンバーグ きんぴらごぼう きゅうりの胡麻和え ご飯/味噌汁 漬物/果物	鶏のマーマレード煮 マカロニのチーズクリーム キャベツのマリネ ご飯/味噌汁 漬物/果物	白身魚フライ ほうれん草と玉ねぎのソテー おからとツナのサラダ ご飯/味噌汁 漬物/果物	牛肉と豆腐の卵とじ はんぺんの磯辺揚げ 山芋とろろ ご飯/味噌汁 漬物/果物		