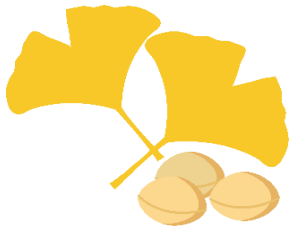
１１月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 水炊き 大豆の味噌煮 しらす和え ご飯 （小倉白玉）	2日 魚のパン粉焼き 青菜炒め じゃが芋のミルク煮 ご飯　味噌汁 （フルーツヨーグルト）	3日 蓮根ハンバーグ 南瓜サラダ 信田煮 ご飯　コーンスープ （ミルク葛餅）	4日 ビーフシチュー サラダ 昆布と大根の煮物 ご飯 （重ね煮）	5日 ポトフ マカロニサラダ ひじきの炒り煮 ご飯 （ピーナツサンド）
6日 鮭とごぼうのご飯 炒り鶏 さつま芋のきんぴら 浅漬け　味噌汁 （フルーツヨーグルト）	7日 魚の大葉焼き 磯和え 大根のピリ辛煮 ご飯　味噌汁 （クリームバナナ）	8日 麻婆豆腐 みぞれ和え 茄子の煮物 ご飯　わかめスープ （ジャムフレンチ）	9日 ほうとう 鶏肉とこんにゃくの煮物 わかめサラダ ご飯 （ババロア）	10日 魚のフワフワ揚げ 五目豆 白菜の煮浸し ご飯　すまし汁 （小倉白玉）	11日 きのこハンバーグ マカロニソテー わかめサラダ ご飯　スープ （ジャムヨーグルト）	12日 鶏釜めし 田楽 豆腐の海老あんかけ かき玉汁 （きなこ白玉）
13日 かき揚げ いとこ煮 おかか和え ご飯　味噌汁 （チョコバナナ）	14日 豚肉のスタミナ焼き もやし炒め サラダ ご飯　味噌汁 （りんごの甘煮）	15日 鮭クリーム煮 玉子サラダ 煮浸し ご飯 （さつま芋レモン煮）	16日 つくね焼き ナムル じゃが芋の甘辛煮 ご飯　味噌汁 （ジャムヨーグルト）	17日 豚肉のピカタ ポテトサラダ きんぴら ご飯　味噌汁 （りんごパンケーキ）	18日 海老玉 中華なます ふろふき大根 ご飯　すまし汁 （白玉ぜんざい）	19日 鶏肉の南蛮風 煮豆 柚子胡椒和え ご飯　味噌汁 （抹茶葛餅）
20日 魚の梅煮 根菜の煮物 お浸し ご飯　味噌汁 （キャラメルポテト）	21日 カレーライス サラダ 切干大根 スープ （ミルクゼリー）	22日 すき焼き風煮 人参の土佐煮 白和え ご飯　味噌汁 （わらびもち）	23日 ハンバーグ茸ソース 切干大根 胡麻酢和え ご飯　味噌汁 （季節の果物）	24日 ユーリンチー 南瓜の煮物 白菜の三味和え ご飯　味噌汁 （ジャムヨーグルト）	25日 豚肉の胡麻味噌煮 きのこのお浸し 茄子の辛子和え ご飯　スープ （チョコバナナ）	26日 鮭チャンチャン焼き 五目煮 酢の物 ご飯　春雨スープ （どら焼き）
27日 鶏の韓国味噌炒め 炒り豆腐 甘酢和え ご飯　わかめスープ （リンゴの甘煮）	28日 五目玉子焼き 昆布と竹輪の煮物 胡麻和え ご飯　味噌汁 （ヨーグルトケーキ）	29日 きのこご飯 お煮しめ 酢の物 豚汁 （ホットケーキ）	30日 肉じゃが 玉子サラダ からし和え ご飯　味噌汁 （餡バターサンド）