

## 2023年 11月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
		1 <small>朝基</small> 黒糖ロールパン マーガリン ベーコンポテトソテー 牛乳 キウイ <small>昼基</small> ごはん タラのみそマヨ焼き きんぴらごぼう さといものそぼろ煮 <small>夕基</small> ごはん チキン南蛮 タルタルソース(チキン南蛮) 青菜とひじきのナムル	2 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) しろなの卵とじ <small>昼基</small> ごはん チリコンカン風 ごぼうとひじきのごまドレ和え 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん ミックスフライ(イカ・えび・豚ヒレ) ベークドポテト にんじんシリシリサラダ	3 <small>朝基</small> ロールパン チョコレート・クリーム かぶのクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) <small>昼基</small> ごはん(小) お好み焼きF オレンジ 1/6カット2個 <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T 豚ばら大根 ほうれん草のナムル フルーツのヨーグルト和え	4 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(さつまいも) 納豆F ぎせい豆腐T <small>昼基</small> スパゲッティミートソースT パンプキンサラダ りんご 1/8カット2個 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 切り干し大根のツナマヨサラダ 小松菜ごま和え	5 <small>朝基</small> トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム 具だくさんスープ 牛乳 もも <small>昼基</small> カレーパエリア かきたまわかめ汁 コールスローサラダ(チーズ) <small>夕基</small> ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜のごまマヨあえ 白菜とはるさめのスープ
6 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(里芋・小松菜) こまつなのじゃこソテー <small>昼基</small> ごはん たらん甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 蒸焼きシュウマイ みかんT	7 <small>朝基</small> ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ)T 厚焼きたまご ふりかけ(おかか) <small>昼基</small> ごはん 鶏肉のトマト煮 切り干し大根の和風サラダ 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん 酢豚T マカロニサラダ ヨーグルト(いちご)	8 <small>朝基</small> チョコツイストパン チーズ ス克蘭ブルエッグ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 <small>昼基</small> ごはん さばのみそ煮F 大根サラダ <small>夕基</small> ごはん ヤンニョムチキン 小松菜ごま和え じゃがいもとピーマンの炒め物	9 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきとツナサラダ(マヨ) <small>昼基</small> ごはん 生姜焼き(豚肉) ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 牛乳T <small>夕基</small> 炊き込みごはんT 赤魚の塩焼き もやしとニラのソテー けんちん汁	10 <small>朝基</small> イエロー1/2T レーズンパン1/2T キャベツのスープ 牛乳 バナナ(1/2本) チーズ <small>昼基</small> ごはん 白菜と豚肉の中華煮T 小松菜と揚げのナムルト <small>夕基</small> オムカレー 海草サラダ マンゴーヨーグルト	11 <small>朝基</small> ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 納豆F 卵の流し焼き(しらす) <small>昼基</small> 肉わかめうどんF かぼちゃの炒め物 りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T さわらのチーズ焼き ほうれん草ときのこのソテー 切り干し大根とひじきのサラダ	12 <small>朝基</small> ピザトースト 牛乳 パイナップル <small>昼基</small> 海鮮卵丼F 小松菜と揚げのナムルト 金時豆の甘煮(市販) <small>夕基</small> ごはん クリームシチュー(鶏) グリーンサラダT 柿
13 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(南瓜・白菜) れんこんのきんぴら <small>昼基</small> ごはん ひき肉と豆腐のいら炒めF 切り干し大根のナムル 間 牛乳T <small>夕基</small> 小松菜とじゃこの混ぜごはん ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 りんご 1/8カット2個	14 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) 炒り卵(キャベツ添え)T <small>昼基</small> ごはん 回鍋肉F ビーンズサラダ(れんこん) 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん 鶏肉のピカタ さやいんげんのソテー じゃがいものクリームスープ	15 <small>朝基</small> 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープT 牛乳 キウイ <small>昼基</small> ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 添え 里芋と根菜の煮物 間 スイートポテトT <small>夕基</small> ごはん さばの塩焼き 水菜の昆布あえ 豚汁	16 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT <small>昼基</small> ごはん たらんねぎみそホイル焼き マセドアンサラダ 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん トンテキ ほうれん草とコーンのソテー ビーンズサラダ(れんこん)	17 <small>朝基</small> ロールパン2個 いちごジャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) <small>昼基</small> ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 大根とかにかまのサラダ <small>夕基</small> ごはん チンジャオロース ごぼうのサラダ まきばのヨーグルト	18 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F きゅうりの昆布あえ <small>昼基</small> 焼きそば 三色なます マンゴーヨーグルト 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T ぶり大根 卵とじ(厚揚げ・水菜) 吉野汁F	19 <small>朝基</small> トースト(2枚)T マーガリン リンゴジャム ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 もも <small>昼基</small> 麻婆丼F わかめの中華スープ ブロッコリーのかつお和え <small>夕基</small> ごはん 飛鳥鍋風 じゃがもちT みかん 1個
20 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(ほうれん草) 大豆とツナの炒め煮 <small>昼基</small> ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー かぼちゃの含め煮 間 牛乳T <small>夕基</small> 麦ごはん(100)T 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) 柿	21 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(豆腐・大根) 干草焼き(ひじき) <small>昼基</small> ごはん 筑前煮F ブロッコリーのかにかま和え 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん タラのガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダF コーンスープT。	22 <small>朝基</small> シュガーバターコッペ 白菜のクリームスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 <small>昼基</small> 鶏ごぼうご飯F イカと里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物T <small>夕基</small> ごはん 八宝菜 中華スープ 卵 ももヨーグルト	23 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 高野の卵とじT <small>昼基</small> きじ焼き風井 ほうれん草のお浸し もずくスープ 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん ハンバーグ デミグラスソースかけT トマトとチーズのサラダ 小松菜とエノキのスープ	24 <small>朝基</small> イエロー1/2 レーズンパン1/2T チーズ 野菜とウィンナーのマヨソテー 牛乳 バナナ(1/2本) <small>昼基</small> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おかかあえT 厚揚げのかにかまあんかけ <small>夕基</small> ポークカレーライス かぼちゃサラダT ヨーグルト(いちご)	25 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(えのき・はくさい) 納豆F 焼きさつまいも <small>昼基</small> ミルク担々麺 肉じゃが(小鉢) ゼリー(オレンジ) 間 のむヨーグルト(プレーン) <small>夕基</small> ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのカレーソテー ツナサラダ	26 <small>朝基</small> サンドイッチ(ツナ・ハム・チーズ卵) スライスチーズ パイナップル 牛乳T <small>昼基</small> ごはん(小) いかのチヂミ 蒸焼き餃子 <small>夕基</small> ごはん エビチリ スパゲティサラダ キャベツのごまあえ
27 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) 焼きれんこん(カレー) のり佃煮(製品)T <small>昼基</small> ごはん サクサクチキン 水菜のツナサラダ 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん おでんF きゅうりのおかか和え りんご 1/8カット2個	28 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも・人参) じゃこ炒め <small>昼基</small> ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 切り干し大根のナムル ヨーグルト	29 <small>朝基</small> ロールパン2個 ブルーベリージャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 キウイ <small>昼基</small> ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 こふきいも(カレー) <small>夕基</small> シーザーサラダ 麦ごはん(100)T ぶりの照り焼き もやしと小松菜の炒め 春雨の酢のもの	30 <small>朝基</small> ごはん みそ汁(生揚げ・人参) ひじきとツナのマヨ和え <small>昼基</small> ごはん マカロニグラタン ほうれん草とちくわの和え物 間 牛乳T <small>夕基</small> ごはん ミートオムレツ カレー炒め 添え さつまいもサラダ			