

11月の昼食メニュー

2012年

日	月	火	水	木	金	土
				1日 麦ご飯 味噌汁 さんま梅しそ揚げ 金平ごぼう おひたし	2日 あわご飯 卵スープ チキンケチャップ煮 豆腐チャンプルー マッシュポテト	3日 文化の日 麦ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 筑前煮 もずく酢
4	5日 麦ご飯 味噌汁 豆腐五目揚げ ほうれん草ソテー 酢の物	6日 あわご飯 野菜スープ 魚ソテーきのこあん おから炒め 南瓜サラダ	7日 麦ご飯 味噌汁 串さし揚げ 白菜きのこ煮 マグアボ和え	8日 あわご飯 沖縄そば 和風包み焼き スンシー炒め ゴマ和え	9日 芋ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 人参しりしりー 小松菜きのこ和え	10日 黒米ご飯 豚汁 鶏肉野菜巻き 厚焼き玉子・焼き茄子 クープイリチー
11	12日 麦ご飯 うどん汁 かき揚げ 厚揚げ味噌炒め ヨーグルト和え	13日 あわご飯 味噌汁 煮付け 小松菜炒め 淡雪	14日 麦ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き フーチャンプルー コールスロー	15日 あわご飯 チマグ汁 ワカサギ揚げ 白菜炒め サラダ	16	17
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28	29	30	

材料その他の都合により献立を変更する場合があります