

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 マゴチ和え	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 クブイリチー
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日 麦ご飯 ゆし豆腐 チキン照り焼き 大根炒め煮 パイナップルサラダ	17日 あわご飯 味噌汁 魚煮付け 干切り炒め キムチ和え
18	19日 炊き込みご飯 味噌汁 鯖ソテー 干びょう炒め お浸し	20日 あわご飯 牛肉汁 魚のしそ巻き揚げ からし菜炒め 酢の物 ゼリー	21日 麦ご飯 味噌汁 煮付け おから炒め	22日 あわご飯 アーサ汁 メンチカツ 筑前煮 ヨーグルトサラダ	23日 勤労感謝の日 麦ご飯 味噌汁 うなぎの蒲焼き 豆腐チャンプルー 酢の物	24日 芋ご飯 うどん汁 手羽元煮 人参刈刈ー サラダ
25	26日 麦ご飯 ソーキ汁 シューマイ揚げ 白菜炒め 山葵醤油和え	27日 あわご飯 味噌汁 天ぷら 里芋煮 酢の物	28日 麦ご飯 かき玉汁 魚の加ムニル キャベツ味噌炒め サラダ	29日 あわご飯 レバー汁 魚のきのこ蒸し パイナップル炒め 和え物	30日 麦ご飯 沖縄そば 貝柱フライ フーチャンプルー ソフール	