

11月の昼食メニュー

2013年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 牛肉汁 秋刀魚ソテー 豆腐チャンプルー 大根ソテー	2日 麦ご飯 味噌汁 チキンにんにく煮 パイア炒め 酢の物
3日	4日 麦ご飯 味噌汁 魚フライ 野菜炒め きのこソテー	5日 あわご飯 レバー汁 煮付け おから炒め	6日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら 金平ごぼう 和え物	7日 あわご飯 沖縄そば 公魚揚げ フーチャンプルー ミミガー和え	8日 麦ご飯 味噌汁 チキン照り焼き からし菜炒め マッシュポテト	9日 たき込みご飯 アーサ汁 鯖ソテー 春雨炒め 和え物
10日	11日 麦ご飯 うどん汁 かき揚げ 小松菜炒め 和え物	12日 芋ご飯 ゆし豆腐 魚煮付け 干びょう炒め 和え物	13日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー 大根炒め 酢の物	14日 麦ご飯 魚汁 鶏肉野菜巻き キャベツ炒め ヨーグルト和え	15日 あわご飯 ソーメン汁 魚バジルオイル焼き 人参ソテー サラダ	16
17	18	19	20	21	22	23
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