

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 大根刈り-	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 人参刈り- サラダ	16日 麦ご飯 味噌汁 チキンのゴマ油刈り- ポテトソテー サラダ
17日	18日 麦ご飯 味噌汁 鯖味噌煮 春雨炒め 和え物	19日 あわご飯 かき玉汁 タイツにんにく煮 茄子味噌炒め 酢の物	20日 麦ご飯 ゆし豆腐 スコッチエッグ 筑前煮 酢みそ和え	21日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚刈り- からし菜炒め 大根刈り-	22日 麦ご飯 レバー汁 天ぷら 金平ごぼう からし和え	23日 あわご飯 うどん汁 魚のバジル刈り- おから炒め 和え物
24日	25日 たき込みご飯 味噌汁 焼き魚 小松菜炒め 酢の物	26日 麦ご飯 わかめスープ 魚のピカタ 豆腐チャンプルー マッシュポテト	27日 芋ご飯 魚汁 貝柱フライ ふチャンプルー 酢の物	28日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 大根炒め ユルソ-	29日 麦ご飯 沖縄そば わかさぎ揚げ 野菜炒め ヨーグルト和え	30日 あわご飯 味噌汁 手羽元きのこ煮 肉じゃが 和え物

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