

11月の昼食メニュー

2015年

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日 芋ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 フーチャンプルー ゆかり和え	3日 あわご飯 味噌汁 チキンケチャップ煮 肉じゃが サラダ	4日 麦ご飯 レバー汁 鮭外焼 ヘチマウグサ ゴマ和え	5日 あわご飯 沖縄そば 魚シソ巻き揚げ レバー炒め ツナ和え	6日 ちらし寿司 味噌汁 煮付け 豆腐チャンプルー ヨーグルト	7日 麦ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 冬瓜そぼろ煮 焼き茄子
8日	9日 麦ご飯 味噌汁 チキンのきのこ煮 小松菜炒め 揚げだし豆腐	10日 あわご飯 味噌汁 秋刀魚焼き パイア炒め 酢の物 ゼリー	11日 炊き込みご飯 中味汁 チキン照り焼き もやし炒め 大根ソテー	12日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら 干びょう炒め お浸し	13日 あわご飯 うどん汁 魚ソテー-甘酢あん 筑前煮 いんげんゴマ和え	14日 麦ご飯 かき玉汁 魚ピカタ ポテトソテー ヨーグルト和え
15日	16日 麦ご飯 沖縄そば かき揚げ キャベツ炒め 和え物	17日 あわご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き クレープ コーンスープ	18日 麦ご飯 ゆし豆腐 グルクン天ぷら 筑前煮 パイアサラダ	19日 芋ご飯 魚汁 串刺し揚げ 白菜きのこ炒め お浸し	20日 あわご飯 テビチ汁 和風包み焼き 豆腐チャンプルー 野菜揚げだし	21日 麦ご飯 味噌汁 鮭ソテー 春雨炒め ゴマ和え
22日	23日 麦ご飯 野菜スープ 魚・海老フリッター 大根そぼろ煮 ヨーグルト和え	24日 あわご飯 うどん汁 鯖味噌煮 干びょう炒め ビビンバ	25日 麦ご飯 卵スープ チキンきのこ煮 茄子味噌炒め ツナ和え	26日 炊き込みご飯 味噌汁 天ぷら スンシー炒め もずく酢	27日 あわご飯 味噌汁 焼き秋刀魚 人参ソテー お浸し	28日 ちらし寿司 アーサ汁 チキン照り焼き もやし炒め ゴマ和え
29日	30日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目蒸し 小松菜炒め ヨーグルト					

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