

# 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 へちまアサ 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	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日					

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