

# 11月の昼食メニュー

2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1日 麦ご飯 イナムルチ ンマのかば焼き フーチャンブルー オクラ胡麻和え 肉しゅうまい	2日 ヒジキご飯 味噌汁 鶏肉ピカタ 野菜炒め ポテトサラダ ホタテフライ	3日 あわご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ メンチャンブルー ずくの酢の物 プリン
4日	5日 あわご飯 卵スープ とり天 麻婆豆腐 春雨の酢の物	6日 麦ご飯 ゆし豆腐 魚の甘酢あんかけ 筑前煮 インゲン胡麻和え 南瓜煮	7日 あわご飯 味噌汁 豆腐の五目揚げ ごぼうの鶏そぼろ ミカ-ピーナッツ和え	8日 炊き込みご飯 アーサ汁 鮭の照り焼き 千切りイリチー マカロニサラダ	9日 麦ご飯 味噌汁 鶏の中華風から揚げ 八宝菜 なます Caりんごゼリー	10日 あわご飯 ソーキ汁 錦糸しゅうまい フーチャンブルー 小松菜の和え物
11日	12日 あわご飯 豚汁 鮭のきのこあんかけ 豆腐チャンブルー キムチ和え	13日 麦ご飯 うどん汁 かき揚げ からしな炒め インゲン胡麻和え	14日 ちらし寿司 味噌汁 サンマの蒲焼 冬瓜そぼろ煮 ポテトコーンサラダ	15日 あわご飯 味噌汁 チキン南蛮 ひじきと豚肉カレー炒め 春雨サラダ えびフリッター	16日 麦ご飯 卵スープ ロールキャベツ ピーマンソテー マカロニサラダ ヨーグルト和え	17日 あわご飯 味噌汁 魚の変わり揚げ かんびょう炒め ゴーヤのピーナッツ和え
18日	19日 あわご飯 沖縄そば 鮭の照り焼き 野菜炒め もずくの酢の物	20日 麦ご飯 味噌汁 鶏つくね・焼き鳥 千切りイリチー ワカメとシラスの酢の物	21日 あわご飯 魚汁 ポテトサラダロールフライ もやしと厚揚げ炒め オクラ胡麻和え	22日 麦ご飯 味噌汁 ソーキケチャップ煮 春雨のソテー マカロニサラダ 金時豆甘煮	23日 あわご飯 すまし汁 鯖のねぎ味噌焼き 肉じゃが ほうれん草の和え物 ぶどうゼリー	24日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ナスの味噌炒め マッシュポテト
25日	26日 麦ご飯 レバー汁 錦糸シュウマイ ごぼうの炒り煮 ほうれん草サラダ 野菜の揚げ出し	27日 あわご飯 味噌汁 魚の煮つけ 小松菜炒め ミミガー和え りんごゼリー	28日 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ かんびょう炒め ナムル ココアワッフル	29日 あわご飯 卵スープ グルクンの野菜あんかけ 沖縄風焼きそば なます	30日 麦ご飯 アーサ汁 豚肉の味噌炒め 大根の炒め煮 ヒジキサラダ	

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