

今週のメニュー

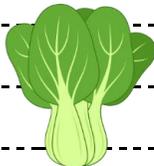
令和元年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/4	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・レタスサラダ ・きのこのスープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳鶏鍋 ・かぶのゆかり和え ・大学芋 ・ごはん 	
11/5	火	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐と野菜のチャンプルー ・焼さつま揚げ ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のタルタルソース焼き ・イカとじゃがいものトマト煮 ・グリーンサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
11/6	水	<ul style="list-style-type: none"> ・にしんそば ・白菜と油揚げの煮浸し ・豆苗のおかか和え ・とろろごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の中華炒め ・こんにゃく田楽 ・青梗菜のピリ辛和え ・わかめスープ ・ごはん 	
11/7	木	<ul style="list-style-type: none"> ・照り焼きチキン ・れんこんの煮物 ・もやしの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・はんぺんの明太マヨフライ ・ひじきのツナ和え ・ヨーグルト 	
11/8	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムとキャベツの玉子炒め ・南瓜のそぼろあん ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛の竜田揚げ ・卵の花 ・ほうれん草のお浸し ・味噌汁 ・ごはん 	

今週のメニュー

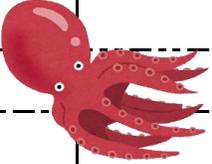
令和元年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/11	月	・しらす納豆	・きのこベーコンの和風スパゲッティ	
		・ちくわの玉子とじ	・ホタテのバター焼き	
		・かぶの浅漬け	・豆苗のサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・フランスパン	
11/12	火	・さんまの生姜煮	・ポークソテー アップルソース	
		・南瓜の甘辛焼き	・里芋の揚げ出し	
		・キャベツの塩もみ	・春菊のごま和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/13	水	・鶏肉のすきやき丼	・エビと野菜の天ぷら	
		・金平ごぼう	・高野豆腐の煮物	
		・漬物	・白菜のゆず和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/14	木	・カニカマときゅうりのサンドイッチ	・麻婆豆腐	
		・スクランブルエッグ	・ニラ饅頭	
		・オニオンスープ	・もやしとザーサイの和え物	
		・フルーツ	・中華スープ	
			・ごはん	
11/15	金	・ソーセージのケチャップ炒め	・鱈のハーブ焼き	
		・青梗菜の磯和え	・ブロッコリーのクリーム煮	
		・味噌汁	・さつまいもサラダ	
		・ごはん	・トマトスープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	



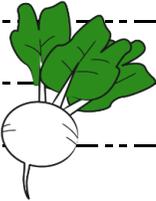
今週のメニュー

令和元年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/18	月	☆中華風玉子焼き	・たこ飯	
		・豆苗のわさびドレッシング和え	・れんこんのはさみ揚げ	
		・漬物	・大根のおかかサラダ	
		・味噌汁	・厚揚げ入り味噌汁	
		・ごはん	・レモンゼリー	
11/19	火	・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	・チキンガーリックトマト煮	
		・長いもの梅肉和え	・ブロッコリーのソテー	
		・味噌汁	・かぶとハムのマリネ	
		・ごはん	・コーンスープ	
		・フルーツ	・ごはん	
11/20	水	・ツナと南瓜のチーズ焼き	・牛肉コロッケ	
		・グリーンサラダ	・かきのしょうゆ焼き	
		・コンソメスープ	・春雨サラダ	
		・ロールパン	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	
11/21	木	・きつねうどん	☆鱈の韓国風照り焼き	
		・野沢菜と玉子の炒め物	・白菜のオイスターソース炒め	
		・さつまいもの甘煮	・ほうれん草のナムル	
		・混ぜごはん	・わかめスープ	
			・ごはん	
11/22	金	・豆腐のピカタ	・肉団子鍋	
		・豚肉ときのこの炒め物	・たたきごぼう	
		・青梗菜と人参のお浸し	・もやしの塩昆布和え	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和元年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/25	月	・焼きししゃも	・鶏チリ	
		・白菜とさつまあげの煮物	・焼餃子	
		・春菊の辛子和え	・中華クラゲの和え物	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/26	火	・肉そば	・鯖のカレーソテー	
		・かぶのごま油炒め	・ごぼうチップス	
		・高菜おにぎり	・アボカドサラダ	
		・フルーツ	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
				
11/27	水	・オムきゃべつ	・揚豚の薬味ソース	
		・じゃが芋と人参の煮物	・南瓜のいとこ煮	
		・漬物	・ニラのお浸し	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/28	木	・豚肉としらたきの炒め物	・カレイの煮付け	
		・五目煮	・さつまいもの塩バター焼き	
		・ほうれん草のなめ茸和え	・柿なます	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/29	金	・じゃこマヨトースト	・チャーシュー丼	
		・ポイルウィンナー	・里芋のゆずみそがけ	
		・玉子サラダ	・もやしの中華和え	
		・カレースープ	・ワンタンスープ	
		・ヨーグルト	・ごはん	