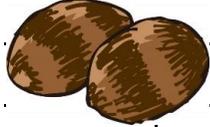


今週のメニュー

令和3年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/1	月	・ウインナーと青梗菜のソテー	・鶏肉の生姜焼き	
		・南瓜とはんぺんの煮物	・小松菜としめじの煮浸し	
		・佃煮	・里芋のサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
				
11/2	火	・イカ天そば	・牛肉の黒こしょう炒め	
		・水菜とカニカマの和え物	・温奴 ニラダレ	
		・なめこおろし	☆ラーパーツアイ	
		・納豆巻き	・中華スープ	
			・ごはん	
11/3	水	・ハムエッグ	・いわしのチーズ焼き	
		・キャベツと油揚げのさっと煮	・じゃがいもの煮物	
		・春菊のお浸し	・ごぼうサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/4	木	・かぶと鶏肉のスープ煮	・坦々鍋	
		・ツナサラダ	・餃子	
		・ロールパン	☆ちくわの甘酢生姜巻き	
		・ヨーグルト	・ラーメン	
11/5	金	・レタスと玉子の炒め物	・マグロの竜田揚げ	
		・もやしとわかめの和え物	・ブロッコリーのにんにく醤油炒め	
		・漬物	・長芋のわさび和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

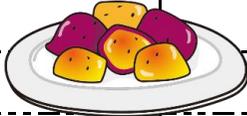
今週のメニュー

令和3年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/8	月	<ul style="list-style-type: none"> ・だし巻き玉子サンド ・グリーンサラダ ・豆乳味噌スープ ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚バラ大根 ・もやしのガーリックソテー ・トマトサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
11/9	火	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げのねぎ生姜ダレ ・野菜入り肉そぼろ ・しらたきと人参の真砂和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビチリ ・キムチチヂミ ・ピーマンのナムル ・ザーサイスープ ・ごはん 	
11/10	水	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・きんぴらごぼう ・かぶの柚香和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の唐揚げ ・さつまいものレモン煮 ・白菜のおかか和え ・味噌汁 ・ごはん 	
11/11	木	<ul style="list-style-type: none"> ・玉子とわかめの春雨スープ ・れんこんの磯辺揚げ ・ちくわきゅうり ・梅じゃこおにぎり  	<ul style="list-style-type: none"> ・タラのポテト焼き ・ブロッコリーのカニカマあんかけ ・チンゲン菜のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	
11/12	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草とベーコンのソテー ・高野豆腐としいたけの含め煮 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・きのこソテー ・パスタサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和3年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/15	月	<ul style="list-style-type: none"> ・二色丼 ・野菜コロッケ ・野沢菜のごま油炒め ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの柚子こしょう焼き ・れんこんとごぼうの煮物 ・ブロッコリーのごま和え ・味噌汁 ・ごはん 	
11/16	火	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんはさみ焼き(大葉・チーズ) ・春菊と豚肉のさっと煮 ・水菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛焼肉 ・大学芋 ・もやしのラー油和え ・わかめスープ ・ごはん 	
11/17	水	<ul style="list-style-type: none"> ・梅おろしうどん ・かき揚げ ・油揚げの納豆包み ・ふりかけごはん ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこのクリームシチュー ・ミニアメリカンドッグ ・キャベツとりんごのサラダ ・ケチャップライス 	
11/18	木	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす入り玉子焼き ・レタスとちくわの炒め物 ・とろろ ・味噌汁 ・麦ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの甘酢あんかけ ・かぶとベーコンの塩炒め ・白菜の浅漬け ・味噌汁 ・ごはん 	
11/19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとごぼうのトースト ・南瓜バターソテー ・ハムサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ※デミカツ丼 ・里芋の煮物 ・チンゲン菜のカニカマ和え ・味噌汁 	※岡山県のご当地グルメ

今週のメニュー

令和3年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/22	月	・ちくわの玉子とじ	・タンドリーポーク	
		・じゃがいもとピーマンのソテー	・れんこんの洋風きんぴら	
		・ブロッコリーのしらす和え	・コールスローサラダ	
		・味噌汁	・コーンスープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/23	火	・カジキの煮付け	・鶏味噌鍋	
		・かぶの生姜焼き	・長芋のめんつゆ和え	
		・もやしとハムの青じそドレ	・メごはん	
		・味噌汁	・リンゴゼリー	
		・ごはん		
11/24	水	・ソーセージ入りスクランブルエッグ	・さんまの塩焼き	※和食の日
		・アボカドサラダ	・牛肉とごぼうのしぐれ煮	
		・レタススープ	・春菊の磯和え	
		・トースト	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
11/25	木	・肉団子と玉ねぎの甘酢炒め	・きのこベーコンの和風パスタ	
		・白菜と油揚げのおかか煮	・シーフードサラダ	
		・漬物	・根菜スープ	
		・味噌汁	・フランスパン	
		・ごはん		
11/26	金	・豚肉のねぎ巻き焼き	・カキフライ	
		・豆腐のそぼろあん	・南瓜とさつま揚げの煮物	
		・大根サラダ	・ほうれん草の辛子和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	

今週のメニュー

令和3年 11~12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 山菜そば ・ 揚げ出し豆腐 ・ 水菜のお浸し ・ 混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 揚赤魚のみぞれあんかけ ・ 里芋のバター炒め ・ きゅうりと砂肝の和え物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
11/30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ チリホットドッグ ・ ブロッコリーと玉子のサラダ ・ ミネストローネ ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉のレモン醤油焼き ・ もやしときくらげの炒め物 ・ かまぼこのチーズはさみ ・ さつま汁 ・ ごはん 	
12/1	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ 焼きししゃも ・ キャベツとベーコンのソテー ・ ほうれん草のなめたけ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚と長芋のオイスターソース炒め ・ 揚げシューマイ ・ 春菊のナムル ・ 玉子スープ ・ ごはん 	
12/2	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 蒸し鶏のゴマダレ ・ レタスとツナの煮浸し ・ れんこんのごまマヨ和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の味噌焼き ・ かぶとがんもの煮物 ・ 白菜のゆかり和え ・ すまし汁 ・ ごはん 	
12/3	金	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 豚バラの納豆炒め ・ 南瓜の甘辛焼き ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ビーフカレー ・ ごぼうチップス ・ 海藻サラダ ・ フルーツポンチ 	