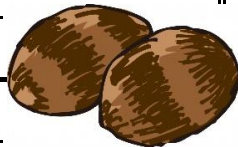


# 今週のメニュー

令和4年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/7	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・ちくわ天</li> <li>・白菜とハムのサラダ</li> <li>・混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・ニラチヂミ</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・ワカメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/8	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・小松菜とカニカマの和え物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらちり鍋</li> <li>・かぶの塩昆布和え</li> <li>・リンゴのコンポート</li> <li>・メごはん</li> </ul>	
11/9	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのごま焼き</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・なめこおろし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツ</li> <li>・ポテトグラタン</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・豆乳スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/10	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆豆腐団子汁</li> <li>・トマトサラダ</li> <li>・ロールパン</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と長芋の黒こしょう炒め</li> <li>・大根とツナの煮物</li> <li>・ほうれん草のおひたし</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/11	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・里芋とがんもの煮物</li> <li>・水菜とえのきの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>・しいたけフライ</li> <li>・しらたきの和え物</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	



# 今週のメニュー

令和4年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/14	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツの玉子ソテー</li> <li>・ブロッコリーのおかかマヨ和え</li> <li>・焼のり</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※おでん</li> <li>・豚レバーの竜田揚げ</li> <li>・キャベツの柚香和え</li> <li>・茶飯</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	※大根、ちくわ、こんにゃく、厚揚げ、にんじん、卵など 
11/15	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサンド</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の塩こうじ炒め</li> <li>・白菜と油揚げの煮物</li> <li>・ほうれん草のなめたけ和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/16	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆和え</li> <li>・鶏と南瓜の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕漬け焼き</li> <li>・里芋のごま味噌ダレ</li> <li>・砂肝のねぎ塩和え</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/17	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきたまそば</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・水菜のサラダ</li> <li>・ミニしらす丼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・えびシューマイ</li> <li>・メンマともやしの和え物</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/18	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の生姜焼き</li> <li>・かぶのそぼろ煮</li> <li>・れんこんのサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イワシのチーズフライ</li> <li>・三色ピーマンのソテー</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

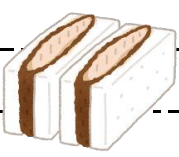
令和4年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/21	月	・しらすとねぎのオムレツ	・サンマの香草焼き	
		・小松菜とさつまあげの煮浸し	・ポークビーンズ	
		・佃煮	・かぶとハムのサラダ	
		・味噌汁	・オニオンスープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/22	火	☆肉味噌丼	・豚の角煮	
		・里芋と人参の煮物	・キャベツと桜えびの炒め物	
		・漬物	・白菜のわさびしょうゆ和え	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・きのこベーコンのトースト	・ごはん	
11/23	水	・豚ともやしのソース炒め	・味噌ラーメン	
		・焼き厚揚げ	・焼ギョーザ	
		・キャベツのゆかり和え	・ほうれん草のナムル	
		・味噌汁	・チャーハン	
		・ごはん		
11/24	木	・きのこベーコンのトースト	・カキフライ	※和食の日
		・レタスの玉子ソテー	・鶏とごぼうの炒め物	
		・南瓜とツナのサラダ	・切干大根のごま酢和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
11/25	金	・ブリの塩焼き	・鶏のクリームシチュー	
		・れんこんの甘辛炒め	・ブロッコリーのチーズ焼き	
		・水菜とちくわの和え物	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・バターライス	
		・ごはん		



# 今週のメニュー

令和4年 11～12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚の味噌漬け焼き</li> <li>・ 南瓜の煮物</li> <li>・ 大根の梅和え</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白身魚のきのこ蒸し</li> <li>・ なすとトマトのオイスター炒め</li> <li>・ パスタサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
11/29	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サンラータン(春雨入り)</li> <li>・ 油揚げのチーズ焼き</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 長芋の豚肉巻き</li> <li>・ 高野豆腐の煮物</li> <li>・ 小松菜の和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
11/30	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジの開き</li> <li>・ ブロccoliのかにあんかけ</li> <li>・ れんこんのごまマヨ和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビーフカレー</li> <li>・ コロッケ</li> <li>・ イカのマリネサラダ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	
12/1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ミートボール</li> <li>・ ほうれん草入り玉子焼き</li> <li>・ さつまいもの和風サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の中華旨煮</li> <li>・ ザーサイのごま油炒め</li> <li>・ もやしとニラの和え物</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
12/2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カツサンド</li> <li>・ パプリカとソーセージのソテー</li> <li>・ グリーンサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレイの唐揚げ 香味ソース</li> <li>・ 金時煮豆</li> <li>・ 白菜の浅漬け</li> <li>・ 豚汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	