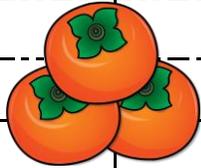


# 今週のメニュー

令和5年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/6	月	・ミックスサンド	・白身魚のホイル焼き	
		・ソーセージとピーマンのソテー	・小松菜の煮浸し	
		・コーンサラダ	☆柿と大根のサラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
11/7	火	・豚とキャベツの塩こうじ炒め	・牛肉と豆腐のオイスター煮	
		・南瓜の煮物	・春巻	
		・漬物	・しらたきの中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/8	水	・ベーコンエッグ	・さんまの竜田揚げ	
		・もやし炒め	・焼きさつまあげ	
		・佃煮	・白菜の塩昆布和え	
		・味噌汁	・けんちん汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/9	木	・梅わかめうどん	・トンテキ	
		・五目巾着煮	・ブロッコリーのカニあんかけ	
		・ミニ唐揚げ丼	・スパゲッティーサラダ	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
11/10	金	・鮭の塩焼き	・チキンクリームシチュー	
		・じゃがいものきんぴら	・ちくわとしめじのカレー炒め	
		・ほうれん草のおかか和え	・海藻サラダ	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・ゼリー	

# 今週のメニュー

令和5年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/13	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり(昆布・鮭)</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・漬物</li> <li>・玉子とほうれん草の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天丼</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・きのこのおろしポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
11/14	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいものそぼろ煮</li> <li>・ウインナーソテー</li> <li>・キャベツの生姜和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・ごぼうの肉巻き焼き</li> <li>・きゅうりの酢の物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・きのこごはん</li> </ul>	
11/15	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明太トースト</li> <li>・ツナと野菜の炒め物</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>・豚ときくらげの玉子炒め</li> <li>・こんにゃくの甘辛煮</li> <li>・油揚げとニラのごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/16	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とろろ納豆</li> <li>・肉団子とかぶの煮物</li> <li>・いんげんの磯和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテー 和風おろしダレ</li> <li>・さつまいものバター炒め</li> <li>・豆苗ともやしの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/17	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かきたまそば</li> <li>・コロッケ</li> <li>・白菜のサラダ</li> <li>・混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</li> <li>・コンビサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	



# 今週のメニュー

令和5年 11月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/20	月	・蒸し鶏 ごまダレ	・エビと豆腐の中華旨煮	
		・えのきのバターしょうゆ炒め	・キムチチヂミ	
		・漬物	・春雨サラダ	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/21	火	・焼きうどん	・ミルフィーユカツ	
		・しらす入り玉子焼き	・里芋とにんじんの煮物	
		・かぶの梅サラダ	・白菜とちくわの辛子マヨ和え	
		・わかめスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
11/22	水	・焼きししゃも	・鶏のねぎ塩炒め	
		・がんもの煮物	・れんこんもち	
		・焼のり	・ちんげん菜のなめたけ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
11/23	木	・ミートオムレツ	・アジのムニエル バルサミコソース	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・きのこベーコンのソテー	
		・かぼちゃのごま和え	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん	・ごはん	
11/24	金	・ポトフ	・牛丼	※11/24は「和食の日」
		・ハムサラダ	・大根の柚子煮	
		・ロールパン	・小松菜とカニカマの和え物	
		・ヨーグルト	・味噌汁	
				

# 今週のメニュー

令和5年 11~12月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
11/27	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子煮</li> <li>・ほうれん草のわさび和え</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・春菊のガーリック炒め</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・白菜のスープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/28	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホッケ焼き</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・長芋のポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌煮込みうどん</li> <li>・茶碗蒸し</li> <li>・大根の浅漬け</li> <li>・納豆巻き</li> </ul>	
11/29	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色丼</li> <li>・厚揚げの生姜焼き</li> <li>・野沢菜のごま油炒め</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・揚げギョーザ</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
11/30	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナサンド</li> <li>・キャベツと玉子のソテー</li> <li>・れんこんのサラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のチーズパン粉焼き</li> <li>・じゃがいもとさつまあげの煮物</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
12/1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の甘辛ソース焼き</li> <li>・かぶの煮物</li> <li>・水菜とのりの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆大根カレー</li> <li>・イカフライ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	