



11月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
昼食						若鳥の海苔巻きチキン 春の若竹煮 いんげんのピーナツ和え	メバルの中華風 豚肉と根菜の塩だれ 白菜のなめたけ和え
	3	4	5	6	7	8	9
昼食		さんまの黒酢煮 ベーコンと野菜の炒め煮 白和え	牛しぐれ煮 四色豆腐 ピリ辛こんにゃく	あぶらかれの照り煮 治部煮風 彩りなます	照焼きチキン 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 甘辛たけのこ	赤魚の塩麴焼き ジャガイモのシャキシャキサラダ オクラのおかか和え	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし 四色なます
	10	11	12	13	14	15	16
昼食		和風ハンバーグ さつま芋の煮しめ わかめの酢の物	かれいのおろし煮 厚焼き玉子 牛蒡と焼き竹輪の炒め煮	クリーミーコロッケ 青菜と豆腐のとろみ煮 南瓜クリーミーサラダ	ぶりのみぞれ煮 甘辛大根とこんにゃく炒め ほうれん草ごま和え	牛肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜とかにかまの生姜あん マカロニサラダ	炊き込みご飯 たらの甘酢あん 切り昆布の煮物
	17	18	19	20	21	22	23
昼食		ほっけの塩麴焼き 揚げ出し豆腐 白菜の生姜和え	鶏肉のトマト煮込み カリフラワーのカレー炒め アスパラガスと人参のソテー	あじの甘露煮 南瓜のいとこ煮 人参ナムル	冬瓜と豚肉の煮物 里芋といんげんの煮物 いんげんの胡麻和え	タラの土佐煮 野菜と麩の含め煮 ブロッコリーのサラダ	鶏肉のクリームシチュー かぶと油揚げの煮物 マカロニサラダ かぶと油揚げの煮物
	24	25	26	27	28	29	30
昼食		チンジャオロース 野菜入り炒り玉子 小松菜とかにかまのごま和え	サバの塩焼き べっこう煮 ポテトサラダ	牛肉とごぼうの柳川風 さつま芋の甘露煮 チンゲン菜とえのきのお浸し	にしんのかば焼き 豆腐の野菜あんかけ ひじき煮	おでん 五目野菜の甘酢和え 彩り卵の花	白鮭のみりん焼き 白菜と豚肉の炊き合わせ 茄子といんげんの生姜和え