

11月



11月



お献立

特弁当



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		11月1日 ポークロースクリームソース キャベツサラダ アジ大葉フライ 若芽のナムル カレーボール 	11月2日 紅鮭明太焼き 玉子しんじょうの天ぷら もやしとザーサイのナムル 甘辛肉団子 高菜油炒め	11月3日 文化の日 
11月6日 フライドチキン クリームシチュー 金平ごぼう 白菜のごま酢和え 高野豆腐煮 	11月7日 ハンバーグ デミグラスソース 和風ひじきサラダ チャブチェ スクランブルエッグ たまきくらげ	11月8日 じゃがごろバターコロッケ 明太スパゲティ 水餃子 合鴨のマリネ 卵の花	11月9日 さば西京焼き 春雨サラダ チンゲン菜のナムル ピリ辛ツキコン ミニハンバーグ	11月10日 豚肉の生姜焼き 太刀魚の天ぷら カレービーフン 南瓜サラダ キムチもやし
11月13日 天ぷら二種 竹の子のそぼろ炒め 味噌田楽 若芽の酢の物 野沢菜青唐味噌	11月14日 秋刀魚の蒲焼き 焼きうどん 田舎煮 ミートボール のり佃煮	11月15日 豆腐ハンバーグ葉そぼろあん ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ 小松菜のおかか和え 高野豆腐煮 	11月16日 鶏唐揚げ じゃが芋のそぼろあん マカロニサラダ こんにゃくステーキ 豆乳がんも	11月17日 木須肉(ムースロー) 麻婆豆腐 水餃子 青菜とザーサイの和え物 焼売
11月20日 照り玉ハンバーグ ナポリタン ひじき煮 白身魚フライ あっさりセロリ	11月21日 厚切りハムカツ チャブチェ 角揚げ煮 小松菜の胡麻和え しゃきしゃき梅ごぼう 	11月22日 チキンステーキ 大根のそぼろあん カニコロッケ ハムマリネ ごまじゃぶ若竹	11月23日 勤労感謝の日 	11月24日 カレイの唐揚げ 京風がんも ピリ辛そぼろスパゲティ 若芽と竹輪の酢味噌和え 茄子の南蛮漬
11月27日 大判肉包み 高菜パスタ 金平ごぼう 菜の花の和え物 黒豆	11月28日 肉豆腐 イカ野菜カツ チャブチェ 煮物 若芽のナムル	11月29日 アジフライ 和風カレー マカロニサラダ 甘酢肉団子 キムチもやし	11月30日 チキン中華風トマトソース 竹の子の味噌炒め 焼きビーフン 切干大根のゆず風味 小松菜の辛子和え 	栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g) エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。

超
おすすめ



11/6 (月)
しっとり
ジューシー
フライドチキン
フライドチキン

おすすめ 11/1 (水)
ポークロース
クリームソース



やわらか豚ロースに
和風マッシュルームクリームソース

おすすめ 11/21 (火)
厚切りハムカツ



食べごたえバッチリ! ガッツリ!

おすすめ 11/30 (木)
チキン中華風トマトソース



ご飯に合う中華風トマトソースを
チキンにたっぷり