



11月のきゅうしょく



11月のもくひょう



感謝して食べよう

1日 (火)



- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・カレーコロッケ
- ・チンゲンサイのソテー

2日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ごま煮
- ・そばろふりかけ
- ・春雨の和物

4日 (金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・トッポギ
- ・切り干し大根の炒め物

7日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・いわし団子汁
- ・じゃが芋の煮物
- ・じゃこ大豆

8日 (火)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・大根のポトフ
- ・根菜チップス
- ・ヨーグルト

9日 (水)



- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・カレーうどん
- ・小えびの天ぷら
- ・炒めたくあん

10日 (木)



- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト煮
- ・オムレツのきのこソースかけ

11日 (金)



- ・胚芽飯
- ・牛乳
- ・かしわのすき焼き
- ・小松菜の煮浸し
- ・みかん (和泉市)

14日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ホイコーロー
- ・揚げきょうざ
- ・切り干し大根のナムル

15日 (火)



- ・ココアベビーパン
- ・牛乳
- ・きのこ小松菜の揚げがけ
- ・ササミフライ
- ・キャベツのソテー

16日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の卵丼
- ・ごぼうの炒め物

17日 (木)



- ・セサミパン
- ・牛乳
- ・クリームシチュー
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・かみかみ豆

18日 (金)



- ・麦飯
- ・牛乳
- ・さつまいもの味噌汁
- ・いわしのさんが焼き
- ・白菜の和え物
- 【郷土料理：千葉】

21日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・大根とツナの和え物

22日 (火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・白菜の煮込み
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・ひじきの煮物

24日 (木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ホークビーンズ
- ・おからのサラダ

25日 (金)



- ・胚芽飯
- ・牛乳
- ・おでん
- ・フロッキーのごま和え
- ・みかん (和泉市)

28日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・こぎね混ぜ寿司
- ・大豆と昆布の煮物

29日 (火)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・フルコギサンド
- ・キャベツのスープ
- ・スライスチーズ

30日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・小松菜の炒め物
- ・さわらの塩こうじ焼き

