



# 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 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・芋煮
- ・春雨の和え物
- ・そばろふりかけ

2日 (木)




- ・レーズンパン
- ・牛乳
- ・大根のポトフ
- ・根菜チップス
- ・洋なしゼリー

6日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・一口天の磯煮
- ・こぎつね混ぜ寿司

7日 (火)



【世界の料理：アメリカ】


- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・おからのサラダ
- ・ミルク

8日 (水)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・高野豆腐の卵炒
- ・れんこんの炒め物
- ・かみかみ黒豆

9日 (木)




- ・ココアパン
- ・牛乳
- ・きのこ小松菜のペペロンチーノ
- ・鮭フライ
- ・キャベツのサラダ

10日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ちゃんこ鍋
- ・こぼろのピリ辛炒め
- ・みかん

13日 (月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・豚汁 (さつまいも)
- ・厚揚げのボン酢かけ
- ・手作りのり佃煮

14日 (火)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・ピピンパ
- ・トックスープ
- ・ヨーグルト

15日 (水)




- ・減量米飯
- ・牛乳
- ・カレーうどん
- ・いわし天ぷら
- ・切り干し大根の炒め物

16日 (木)




- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・クリームシチュー
- ・ほうれん草とツナのサラダ
- ・マーシャルビーンズ

17日 (金)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・ホイコーロー
- ・えびシューマイ
- ・じゃがいもの炒め物

20日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・トッポギ
- ・切り干し大根のキムチ炒め
- ・手作りきなこ大豆


21日 (火)



【世界の料理：アメリカ】


- ・牛乳
- ・ジャンバラヤ
- ・フライドチキン
- ・ブロッコリーのサラダ

22日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・おでん
- ・小松菜のじゃこおかか炒め
- ・みかん

24日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・里芋ときのこの味噌汁
- ・焼きさばの大根おろしかけ
- ・刻み昆布の煮物

27日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・キャベツとブロッコリーのこまマヨソテー

28日 (火)



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト煮
- ・オムレット
- ・小松菜のサラダ

29日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・白菜の煮込み
- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・ひじきの煮物

30日 (木)



【世界の料理：アメリカ】

- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・コーンチャウダー
- ・アメリカンハンバーグ
- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・キャベツのソテー
- ・スライスチーズ

