

11月30日

牛乳、ご飯、すき焼き、南瓜の天ぷら、人参しりしり



11月27日

牛乳、親子丼、鮭の塩焼き、小松菜和え



11月26日

牛乳、ご飯、厚揚げの中華煮、太刀魚のピリ辛だれ、きんぴらごぼう



11月25日

牛乳、ご飯、さつま汁、鯖の塩焼き、ごま和え



11月24日

コーヒー牛乳、ご飯、カリフラワーのクリームシチュー、焼きフルト、チンゲンサイのソテー



11月20日

牛乳、ご飯、ポトフ、白身魚フライ、こんにゃく寒天のサラダ



11月19日

牛乳、ご飯、すまし汁、秋刀魚のかば焼き風、ブロッコリーの辛子和え



11月18日

牛乳、ホイコーロー丼、揚げしゅうまい、ポテトサラダ



11月17日

牛乳、おにぎり（個包装）、担々麺、鶏肉の唐揚げ





11月16日

牛乳、ご飯、筑前煮、鱈の甘酢、胡瓜のピリ辛和え



11月13日

牛乳、ビーフカレー、チキンサラダ、甘夏みかん（缶）



11月12日

牛乳、ご飯、中華スープ、ユーリンチー、ナムル



11月11日

牛乳、じゃこご飯、豆腐の味噌汁、南瓜コロッケ



11月10日

牛乳、麻婆丼、大学芋、春雨の中華和え



11月9日

飲むヨーグルト、ご飯、卵スープ、豚肉のケチャップ煮、ツナサラダ



11月6日

牛乳、ご飯、河内のっぺ、焼きししゃも、れんこんチップス



11月5日

牛乳、中華丼、春巻き、フルーツミックス



11月4日

牛乳、ご飯、野菜スープ、チキンチーズフライ、ハムとえのきの炒め物



11月2日

牛乳、ご飯、豚じゃが、たこの唐揚げ、もやしの和え物

