

11月30日

牛乳、ご飯、豆腐の味噌汁、刻み沢庵、鶏肉の葱塩だれ、白菜のたいたん



11月29日

牛乳、カレーライス、オムレツ、キャベツのサラダ



11月28日

牛乳、ご飯、厚揚げの中華煮、太刀魚のピリ辛ソース、バンサンスー



11月27日

牛乳、ご飯、鶏すき、豚肉の生姜揚げ、柚子和え



11月26日

牛乳、親子丼、鮭の塩焼き、小松菜和え、シュガーアーモンド



11月22日

牛乳、ご飯、豚肉と野菜の旨煮、蓮根のはさみ揚げ、おなか和え



11月21日

牛乳、ご飯、筑前煮、鱈の味噌だれ、ピリ辛胡瓜



11月20日

牛乳、ご飯、ポトフ、いわしフライ、フルーツミックス



11月19日

牛乳、ご飯、キャベツの甘味噌炒め、鱈の甘酢、里芋フライ



11月16日

牛乳、セルフしらすご飯、いかのレモンふうみ、野菜ゴロゴロ味噌汁、
ごぼうと小松菜とわかめのドレッシング和え



11月15日

コーヒー牛乳、ご飯、カリフラワーのクリーム煮、焼きフルーツ、チンゲンサイのソテー



11月14日

牛乳、ご飯、豚じゃが、鯖の塩焼き、もやしの和え物



11月13日

牛乳、ご飯、ミルファンティ、ポークチャップ、ツナサラダ



11月12日

牛乳、おにぎり、手作りごま塩、味噌煮込みうどん、かぼちゃコロッケ、塩ぽん酢和え



11月9日

牛乳、ご飯、ブラウンシチュー、チキンナゲット、ハムのマリネ



11月8日

牛乳、ご飯、河内のっぺ、焼きししゃも、切干大根の炒め物、れんこんチップス



11月7日

牛乳、ご飯、麻婆豆腐、大学芋、春雨の和え物



11月6日

牛乳、ご飯、すまし汁、ブロッコリーの辛子和え、秋刀魚の照り焼き、きんぴらごぼう



11月5日

牛乳、ご飯、八宝菜、春巻き、胡瓜と鶏の和え物、杏仁豆腐



11月2日

牛乳、ご飯、さつま汁、ほっけの一夜干し、胡麻和え、みたらし団子



11月1日

飲むヨーグルト、ご飯、蕪のスープ、鶏肉のハーブ焼き、ソテーキャベツ、ミックスナッツ

