11月　昼食献立表

日	月	火	水	木	金	土
1 ミニコンソメライス カルボナーラソースパスタ キャベツのごま和え パイン缶・オニオンスープ	**2** ニシン照り煮 かき揚げ ゆずなめこ春雨 みそ汁	**3** 北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 ザワークラウト風 みそ汁	**4** ポラ煮付け 茄子のペペロンチーノ風 チンゲン菜のナムル みそ汁	**5** ロールキャベツ～トマトソース～ さつま芋のいとこ煮 春菊の信田和え オニオンスープ	**6** 白身魚の南蛮漬け 里芋の煮物 春雨中華サラダ みそ汁	**7** かに玉甘酢あんかけ 大豆五目煮 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁
8 肉味噌丼 かぶのごま油炒め りんご缶 わかめスープ	**9** シルバー照り焼き ひじき煮 レンコンマリネ みそ汁	**10** サーモンご飯 エビの天ぷら かぼちゃサラダ みそ汁	**11** ちらし寿司 豚肉とキャベツのうま煮 なすとブロッコリーの青じそ風味 ヨーグルト お吸い物	**12** 韓国風エビ丼 ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え わかめスープ	**13** ミニ発芽玄米ごはん かけうどん かぶの梅肉和え フルーツ(洋なし缶)	**14** 蒸し鶏炒飯 人参の子和え ごぼうサラダ 中華スープ
15 サバ生姜煮 紅あずま甘露煮 ブロッコリーのツナコーンがけ みそ汁	**16** ホッケ塩焼き じゃが芋トマト煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	**17** とんかつ 麻婆茄子 春菊の中華和え みそ汁	**18** チキンのコンソメ風味 ハーブポテト やみつきほうれん草 みそ汁	**19** ちらし寿司 豚肉とキャベツのうま煮 なすとブロッコリーの青じそ風味 ヨーグルト お吸い物	**20** ピーマンの肉詰め 牛肉入りレンコン キャベツサラダ サウザン風 みそ汁	**21** コクうま野菜カレー 野菜のマリネ シャインマスカットゼリー コンソメスープ
22 さば煮付 豚肉とキャベツのうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	**23** ニシン照り煮 たけのこの煮物 なすのドレッシング和え みそ汁	**24** ミニコンソメライス ミートソースパスタ イタリアンサラダ オニオンスープ りんご缶	**25** コンビオムレツ ほうれん草チャプチェ ポテトサラダ みそ汁	**26** 野菜と豚肉の辛みそ炒め 仙台麸と野菜の煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ すまし汁	**27** カレーピラフ さつま芋といんげんのピーナツ和え 洋なし缶 わかめスープ	**28** チキンクリーム煮 うの花サラダ 小松菜と人参の辛子和え みそ汁
29 いわし山椒煮 ひじき煮 ゆずなめこ春雨 みそ汁	**30** さわらハーブ衣焼き きんぴらごぼう ワカメとオクラの酢の物 みそ汁					

献立は変更する場合があります。ご了承ください。

