

2022年11月 献立表

日付	曜日	主食	副食献立	
1	火	白ごはん	おからフライ 枝豆サラダ 肉じゃが	コーンシューマイ チーズ フルーツカクテル
2	水	ふりかけごはん (おかか)	照り焼きハンバーグ 星ポテト マカロニサラダ	がんもと人参の煮物 枝豆 黄桃
4	金	うどん	五目うどん	
			ぶどうゼリー	
7	月	カレーライス	ポークカレーライス	
			プリン	
8	火	こんぶごはん	スパニッシュオムレツ 塩茹でブロッコリー ビーフン炒め	厚揚げ煮 もみじかまぼこ オレンジ
9	水	白ごはん	チキンナゲット コールスロー ひじき入り炒め豆腐	手作りふりかけ(ピーマン) ウインナー りんごのコンポート
11	金	おにぎり		
14	月	白ごはん	北海道産秋鮭フライ キャベツとコーンのソテー 栄養きんぴら	ポテトチーズボール 胡瓜のドレッシング和え みかん
15	火	ロールパン	きのこシチュー	
			青りんごゼリー	
16	水	白ごはん	白身魚磯辺揚げ 三色ナムル エリンギの中華炒め	プチまるチーズ にんじんピクルス パイ
17	木	ラーメン	味噌ラーメン	
			レモンゼリー	
18	金	こんぶごはん	ミニエビフライ ブロッコリーツナサラダ キャベツと豆腐の春雨炒め	タコちゃんウインナー 枝豆 フルーツカクテル
21	月	わかめごはん	ミートボール マカロニと挽肉のカレー炒め カニ風味サラダ	星ポテト ウインナー 洋梨
22	火	白ごはん	春巻き マーボー豆腐 胡瓜の胡麻サラダ	大学芋 枝豆 パイ
24	木	スパゲティ	スパゲティミートソース	
			オレンジゼリー	
25	金	ひじきごはん	とんかつ きのこスパゲティ ちくわと大根の煮物	厚焼玉子 きゅうりの中華和え 黄桃
28	月	どんぶり	親子丼	
			ももゼリー	
29	火	白ごはん	さばの照り焼き ブロッコリーとささみのサラダ ごぼうの炒めもの	チーズパイ 人参甘煮 洋梨
30	水	白ごはん	いわしのみぞれ煮 フライドおさつ キャベツとさつま揚げの炒め煮	もちりチーズかまぼこ 枝豆 フルーツカクテル

※食品等の詳細については、お配りしている献立表で確認して下さい。