

# 令和4年11月

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご飯 さばの味噌煮 白菜とコーンの和え物 わかめのすまし汁 スティック野菜・フルーツ かぼちゃのガレット 牛乳	パン レモン鶏 ひじき入りハリハリサラダ ブロッコリーのおかか和え 豆乳汁・フルーツ 夕焼けおにぎり お茶	文化の日	弁当の日  フルーツカナッペ 牛乳
				
7	8	9	10	11
マーボー豆腐丼 ごぼうサラダ ひじきの煮物 フルーツ 抹茶ういろう 牛乳	ご飯 鯖の甘酢焼き おさつサラダ ブロッコリーの昆布和え 大根の味噌汁・フルーツ スコーン 牛乳	休園	休園	休園
				
14	15	16	17	18
パン 豚肉の味噌マヨ焼き さつまいもと昆布の煮物 きゅうりと大根の即席漬け 白菜のスープ・フルーツ オレンジ蒸しパン 牛乳	ご飯 松風焼き ブロッコリーのおかかサラダ きのこのすまし汁 フルーツ ごまわかめおにぎり お茶	芋いもご飯 さばの塩焼き 納豆マヨサラダ 麩の味噌汁 フルーツ りんごケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌炒め キャベツのゆかり和え 中華風スープ フルーツ カルシウムおにぎり お茶	ご飯 ししゃものパン粉焼き レタスのきのこ和え どさんこ汁 フルーツ おさつチーズもち 牛乳
				
21	22	23	24	25
れんこんのドライカレー 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツ 米粉クッキー 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ かぶの味噌汁 フルーツ お麩のココアラスク 牛乳	勤労感謝の日	ご飯 カレイのオーロラソース焼き 磯香和え ポトフ風スープ フルーツ 黒米さつまいもおにぎり お茶	パン 鶏の照り焼き カリカリじゃこの大根サラダ さつまいもスティック かぼちゃのミルクスープ・フルーツ 豆乳くずもち 飲むヨーグルト
				
28	29	30		
中華丼ぶり 切干大根の煮物 キャベツのサラダ 粉ふきいも フルーツ チーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 里芋の肉味噌チーズ焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ ちんすこう 牛乳	パン 鮭のもみじ焼き りんごとレタスのサラダ ごま入りコーンスープ ふかしいも・フルーツ 鶏ごぼうおにぎり お茶		
				