

令和3年11月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごぼうのドライカレー カレイのオーロラソース焼き ゆかり和え フルーツ さつまいも餃子 牛乳	パン 鶏の甘酢煮 ひじきの洋風サラダ じゃがいもの味噌スープ フルーツ お豆腐のガトーショコラ 牛乳	文化の日	ご飯 鮭のタルタル焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ 小松菜と揚げのおにぎり お茶	弁当の日 フルーツカナッペ 牛乳
8	9	10	11	12
親子丼ぶり 里芋の煮物 青菜の小魚和え フルーツ ごまのクッキー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 おさつサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ アップルゼリー 牛乳	芋いもご飯 豚肉と青菜の炒め物 きゅうりの中華漬け 麩の味噌汁 フルーツ ツナパン 牛乳	ご飯 焼きししゃも (ひよこ・りす…白身魚) 切干大根の煮物 青菜の味噌汁 フルーツ 梅昆布おにぎり・お茶	パン チキンステーキ フロッキーとコーンの和え物 中華風スープ フルーツ 麩の青のリスナック 牛乳
15	16	17	18	19
黒米ご飯 若鶏の唐揚げ 納豆マヨサラダ どさんこ汁 フルーツ お祝い二色蒸しパン 牛乳	野菜クッパ あらめの煮物 カリカリじゃこの大根サラダ フルーツ ゆかり昆布おにぎり お茶	さつまいもご飯 れんこん入り鶏つくねのあんかけ ハリハリサラダ きのこの味噌汁 フルーツ きなこトースト 牛乳	ご飯 鮭の甘酢焼き 磯香和え 大根の味噌汁 フルーツ もみじごはんおにぎり お茶	パン 五目うどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え フルーツ ミルクずもち 飲むヨーグルト
22	23	24	25	26
パン 豚肉の味噌マヨ焼き さつまいもと昆布の煮物 コンソメスープ フルーツ ツナの焼き込みおにぎり お茶	勤労感謝の日	ご飯 鮭のピザ焼き 大根の昆布和え 里芋の味噌汁 フルーツ おからケーキ 牛乳	ご飯 肉じゃが れんこんサラダ かきたま汁 フルーツ お好み焼き 牛乳	ご飯 なすの肉味噌チーズ焼き スパゲティーサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ カルビスゼリー 牛乳
29	30			
きのこのハヤシライス 大根の煮物 ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ もちもち抹茶まん 牛乳	パン コーンバターラーメン 青菜と白菜の和え物 粉ふき芋 フルーツ 鶏ごぼうおにぎり お茶			