

# 令和5年11月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		手作りひじきふりかけご飯 鶏とさつまいもの甘辛和え 春雨の酢の物 青菜の味噌汁 オレンジ チーズスコーン 牛乳	ご飯 カレイの煮付け スパゲティ・サラダ 豆腐の味噌汁・バナナ カレー風味のベイクドポテト きつねおにぎり お茶	文化の日
				
6	7	8	9	10
ビビンバ丼 厚揚げのチーズ焼き 切干大根の煮物 中華わかめスープ 柿(りす・ひよこ…バナナ) さつまいもご飯のおにぎり お茶	ご飯 鮭のみみじ焼き こぎつねサラダ どさんこ汁 りんご(りす・ひよこ…オレンジ) チーズチヂミ 牛乳	れんこんのドライカレー ブロッコリーのおかか和え さつまいもの煮物 バナナ ココアプリンパフェ ミニ抹茶蒸しパン・牛乳	ご飯 松風焼き カリカリじゃこの大根サラダ 白菜のすまし汁 柿(りす・ひよこ…オレンジ) りんごトースト 牛乳	パン 鶏肉のごま醤油焼き 青菜のツナサラダ かぼちゃの豆乳スープ バナナ 夕焼け蒸しパン 牛乳
				
13	14	15	16	17
きのご飯 カレイのオーロラソース焼き キャベツの昆布和え わかめの味噌汁 バナナ ほうれん草クッキー 牛乳	弁当の日	パン 五目うどん 厚揚げの味噌炒め ひじきとれんこんのサラダ オレンジ じゃこふりかけおにぎり お茶	ご飯 鱈の照り焼き 納豆マヨサラダ 春雨入り中華スープ 柿(りす・ひよこ…バナナ) さつまいものガレット 牛乳	手作りふりかけご飯 鶏の唐揚げ・フライドポテト 磯香和え 麩の味噌汁 りんご(りす・ひよこ…オレンジ) バインケーキ 牛乳
				
20	21	22	23	24
辛いもご飯 鶏つくねのあんかけ 三色酢の物 白菜の味噌汁 りんご(りす・ひよこ…バナナ) おやつ焼きそば 牛乳	ご飯 あじの竜田揚げ レタスのきのこ和え 大根のすまし汁 オレンジ スイートポテト 牛乳	パン 豚肉の生姜焼き 切干マヨサラダ さつまいもの味噌スープ バナナ ゆかり昆布おにぎり お茶	勤労感謝の日	ご飯 チャプチェ ポテトサラダ きのこのスープ 柿(りす・ひよこ…バナナ) ちんすこう 牛乳
				
27	28	29	30	
根菜たっぷりカレー 高野豆腐の煮物 ゆかり和え バナナ お麩の黒ゴマラスク 牛乳	ご飯 さばのネギソース焼き 青菜のナムル ごま入りコーンスープ りんご(りす・ひよこ…オレンジ) ポテトもち 牛乳	鮭とわかめの混ぜご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ かぼちゃの味噌汁 バナナ ブルーベリージャムサンド 牛乳	ご飯 なすと鶏肉の味噌炒め キャベツとわかめのごま酢和え 豆腐のすまし汁 りんご(りす・ひよこ…バナナ) ミルクココアくずもち 飲むヨーグルト	
				