

予定献立表

11月1日(木) ~ 11月15日(木)

	朝食	昼食	夕食
1日(木)	ごはん・みそしる なっとう・こうや 豆腐のたまごとし	 パン・のみもの サーモンシチュー ひじきのサラダ・ゼリー	ごはん・スープ はっほうさい・くらげのあえもの あげなすとひきにくのもの
2日(金)	パン・のみもの ミートボールのトマトに マカロニサラダ	ごはん・みそしる・すのもの かれのいからあげみぞれあんかけ にんじんのごまみそきんぴら	 ごはん・すましじる ぶたにくのねぎみそやき こうや豆腐のもの・つけもの
3日(土)	ごはん・みそしる あつやきたまご きんぴらごぼう	ごはん・すましじる・くだもの とりにくとピーマンのいためもの れんこんのうめマヨサラダ	 ごはん・みそしる さばのいきゅうに・ほうれんそうの しらあえ・ピーナッツあえ
4日(日)	ごはん・のっぺいじる きんちゃくのにももの やさしいため	パン・しろいんげんのスープ とりにくのマスタードソテー・フキシュー さつまいものサラダ・のみもの	ごはん・スープ・くだもの さかなのムニエルマトソース チンゲンサイのからみいため
5日(月)	ごはん・みそしる  やきざかな ごまあえ	 ごはん・スープ ぎゅうにくのすきやきに むしなすとごまころもあえ	 ごはん・みそしる・ツナあえ さいきょうやき・きりほし だいこんとニラのいためナムル
6日(火)	パン・スープ・のみもの わふうスクランブルエッグ かぼちゃのサラダ	 ごはん・すましじる さけのチャンチャンやき・きりほし だいこんに・かぶとあんずのあまずあえ	ごはん・みそしる ぶたにくとだいこんのオイスターに キャベツのカニサラダ・きざみこぶのもの
7日(水)	ごはん・みそしる あつあげのにももの あおなのオイスターいため	キャベツのクリームスパゲッティ もやしのちゅうかふうサラダ ゼリー	 ごはん・きのこじる かつおのみそていやき リヨネースポテト・おくらゆばあえ
8日(木)	ごはん・みそしる なっとう ひじきのにももの	パン・スープ・のみもの かぼちゃのミートソースグラタン わふうサラダ・フキシュー	 ごはん・すましじる とりにくとさといものごまみそに ほうれんそうのソテー・さんしょくなます
9日(金)	パン・のみもの ぶたとさつまいものパプリカシチュー おまめとこんさいのゴマダレサラダ	ミートボールカレー フロッコリーとツナのサラダ あおいんごゼリー	 ごはん・みそしる すどい・つけもの きゅうりとカニカマのすのもの
10日(土)	ごはん・みそしる だいこんとちくわのたまご とし・マカロニサラダ	 ごはん・すましじる さけのなんぶやき しらあえ・リンゴのコンポート	ごはん・みそしる・うのはな なんばんづけ・はくさいと あぶらあげのからししょうゆ
11日(日)	ごはん・みそしる きりこぶとさつまあげのにももの いんげんととりのそぼろ	 パン・ビーフシチュー おんやさいのサラダ のみもの・ゼリー	 ゆかいごはん・みそしる かぶらむし・きりほし だいこんに・おくらゆばあえ
12日(月)	 ごはん・みそしる やきざかな ぜんまいのにももの	ごはん・かぶとかにのスープ とりのていやき はるさめサラダ・くだもの	ごはん・スープ にくだんごとはくさいのにこみ あげびたし・たけのことさに
13日(火)	パン・コーンクリームスープ オムレツ・のみもの フロッコリーとマカロニのサラダ	ごはん・みそしる ぶたにくとれんこんのいためもの ごぼうサラダ・つけもの	ごはん・スープ かにたま・はるまき にらともやしのおひたし
14日(水)	ごはん・みそしる おんせんたまご にんじんとじゃこいため	 かきあげそば ごもくごはん まんじゅう	 ごはん・すましじる あじのやきねぎのポンず いそべあえ・さつまいものきんぴら
15日(木)	ごはん・みそしる おろしなっとう じゃがいものそぼろに	パン・のみもの・フキケキ ツナとじゃがいものクリーム シチュー・シーフードサラダ	ごはん・みそしる さわらのほりにくやき うのはな・つけもの

♪ おしらせ ♪

6ひる→さけのちゃんちゃんやき(ほっかいどうのきょうどいよういです)

リクエスト 14ひる→かきあげそば(みずぐちさん)