

11月度 献立表



<p>からだを温めて風邪予防! 風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。 ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事でからだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。</p> <p>●からだを温める食材 【野菜】しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこんなど 【果物】りんご、さくらんぼ、ぶどうなど 【発酵食品】納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど</p>				1日 金曜日 鶏天 切干大根煮 白菜としめじのお浸し 青のりポテト ごはん
	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	8日 金曜日
<p>振替休日</p>	スパニッシュオムレツケチャップ 白菜と油揚げの煮浸し フライド大根・鶏の唐揚げ 竹輪の甘辛煮 ごはん	酢豚 焼きビーフン 中華風卵焼き 焼きいも ごはん	親子煮 青梗菜としめじのお浸し 南瓜グリル ひじきと大豆煮 ごはん	炒り豆腐 れんこんの天ぷら たまねぎとわかめのサラダ 竹輪のコーンマヨ焼き ごはん
11日 月曜日	12日 火曜日	13日 水曜日	14日 木曜日	15日 金曜日
キーマカレー 人参とツナサラダ カリフラワーのフリット 粉ふきいも ごはん	おでん ほうれん草のお浸し 竹輪の天ぷら 金時豆の甘煮 ごはん	白身魚の磯辺揚げ コールスローサラダ ジャーマンポテト 厚揚げの煮物 ごはん	鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ ブロッコリーグリル 南瓜の天ぷら ごはん	鶏のすき煮 さつまいもの天ぷら 三色お浸し 卵焼き ごはん
18日 月曜日	19日 火曜日	20日 水曜日	21日 木曜日	22日 金曜日
フライドチキントマトソース きゃべつとツナのナムル 大根とさつま揚げ煮 ブロッコリーミモザ風 ごはん	白身魚フライソース 野菜炒めカレー風味 高野豆腐の卵とし ブロッコリーグリル ごはん	ポテトコロッケ コーンとウィンナーのソテー ほうれん草としめじのお浸し さつまいもの甘煮 ごはん	焼きそば風 鶏の唐揚げ 青のりポテト コーンソテー ごはん	厚揚げと豚肉のうま煮 竹輪の天ぷら マカロニサラダ 大根と人参のきんぴら ごはん
25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日	28日 木曜日	29日 金曜日
ミートスパゲティ 鶏天 ブロッコリーのグリル ポテトフライ ピラフ	白身魚の竜田揚げ 小松菜と厚揚げ煮 ハッシュドポテト ひよこ豆の甘煮 ごはん	マカロニポテトグラタン きゃべつと人参のソテー テリヤキミートボール りんごゼリー ケチャップライス	チキンカツ ごぼうサラダ 白菜としめじのお浸し 蒸しブロッコリー ごはん	ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ きゃべつとコーンのソテー ほうれん草のお浸し ごはん

※ 仕入れの都合上、止むを得ず材料を変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※ 今月は甲殻類の使用はございません。