

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>				<p>1日 金曜日</p> <p>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 味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>							
<p>5日 火曜日</p> <p>スバニッシュコムレックチャップ 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 味噌汁 (大根・油揚げ)</p>		<p>6日 水曜日</p> <p>酢豚 焼きビーフン 中華風卵焼き 焼きいも ごはん スープ (わかめ・玉ねぎ)</p>		<p>7日 木曜日</p> <p>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 ちどり味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>		<p>8日 金曜日</p> <p>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 味噌汁 (じゃがいも・玉ねぎ)</p>					
<p>振替休日</p>		<p>11日 月曜日</p> <p>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 スープ (わかめ・玉ねぎ)</p>		<p>12日 火曜日</p> <p>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 すまし汁 (えのき・わかめ)</p>		<p>13日 水曜日</p> <p>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 味噌汁 (卵・わかめ)</p>		<p>14日 木曜日</p> <p>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 スープ (わかめ・玉ねぎ)</p>		<p>15日 金曜日</p> <p>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 味噌汁 (大根・人参)</p>	
<p>18日 月曜日</p> <p>フライドチキンマトソース きゃべつとツナのナムル 大根とさつまいも揚げ煮 ブロッコリーミモザ風 ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>		<p>19日 火曜日</p> <p>白身魚フライソース 野菜炒めカレー風味 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーグリル ごはん ちどりスープ (わかめ・玉ねぎ)</p>		<p>20日 水曜日</p> <p>ポテトコロッケ コーンビウナーのソテー ほうれん草としめじのお浸し さつまいもの甘煮 ごはん 味噌汁 (南瓜・玉ねぎ)</p>		<p>21日 木曜日</p> <p>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 味噌汁 (大根・油揚げ)</p>		<p>22日 金曜日</p> <p>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 味噌汁 (汁麩・わかめ)</p>			
<p>25日 月曜日</p> <p>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 スープ (きゃべつ・人参)</p>		<p>26日 火曜日</p> <p>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 味噌汁 (白菜・大根)</p>		<p>27日 水曜日</p> <p>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 スープ (わかめ・玉ねぎ)</p>		<p>28日 木曜日</p> <p>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 味噌汁 (豆腐・わかめ)</p>		<p>29日 金曜日</p> <p>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 スープ (玉ねぎ・人参)</p>			

※ 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。