



11月献立予定表



	 (日)	 (月)	 (火)	 (水)	 (木)	 (金)	11月1日 (土)
昼							ご飯・味噌汁 チキンカツ 青菜と油揚げの煮びたし 蒸卵
夕							ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き ぜんまいの和え物 里芋の煮物

	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 スケソウダラの煮つけ いんげんのごま和え 茶わん蒸し	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き 高野豆腐粕煮 おひたし	ご飯・味噌汁 豚生姜焼き 塩昆布和え みかん	ご飯・スープ きのこハンバーグ 根菜のコンソメ煮 バナナ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め しゅうまい 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋ときのこの甘辛炒め ひじき入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 白身フライ 切干大根煮 ほうれん草お浸し
夕	ご飯・すまし汁 マーボー豆腐 青菜のお浸し 栗かぼちゃ	ご飯・味噌汁 豚玉煮 ほうれん草のサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 栗コロッケ けんちん 青梗菜のかにかま和え	ご飯・味噌汁 赤魚漬け焼き 中華和え さつまいもサラダ	ご飯・スープ 春巻き 肉詰めいなりの煮物 ゆず浸し	ご飯・味噌汁 かにたま もやしサラダ なすの枝豆そぼろあん	ご飯・味噌汁 鶏肉塩麴焼き 白和え 金平れんこん

	11月9日 (日)	11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)	11月15日 (土)
昼	ご飯・すまし汁 メンチカツ マカロニサラダ 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き けんちん炒め ニラとツナの和え物	ご飯・スープ カレーコロッケ 揚げ茄子 果物（バナナ）	ご飯・味噌汁 肉焼売 もってぎくのお浸し オレンジ	ご飯・味噌汁 赤魚のさっぱりだれ えび炒め からどりのごま和え	ご飯・味噌汁 イカ野菜カツ 白菜とベーコンのうま煮 もずく酢	ゆかりご飯 ・スープ シチュー ほうれん草のソテー パンプキンサラダ
夕	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 鶏じゃが ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 すき焼きコロッケ キャベツと竹輪のみそマヨネーズ 南瓜の煮物	ご飯・味噌汁 松風焼き がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 山芋とオクラのゆずポン酢	ご飯・すまし汁 芋煮風 青菜の辛子和え 黒ゴマ牛乳寒天	ご飯・スープ 焼肉風 シーフードサラダ 花五目卵巻き	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 揚げだし豆腐 人参しりしり

	11月16日 (日)	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)
昼	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん	ご飯・味噌汁 鶏つくね ひじき炒り煮 さつまいものコロコロサラダ	ご飯・味噌汁 たらの野菜あんかけ 南瓜と高野しのだの煮物 焼きなす	ご飯・味噌汁 （ほっけの塩焼き） いんげんのツナ和え りんご缶	ご飯・スープ（ポテト） 照り焼きチキン チャンプルー風炒め ふろふき大根	ご飯・味噌汁 赤魚の西京焼き けんちん炒め 梨	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツと竹輪の炒め物 エッグサラダ
夕	ご飯・味噌汁 紅イモコロッケ ふきの炒め煮 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 サバの煮つけ ごま豆腐 おひたし	ご飯・味噌汁 すき焼き風煮 ほうれん草の辛し和え 葱入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 酢豚 にらモヤシ炒め 花五目巻き	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き オクラともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 肉じゃが キャベツのおろし和え ふくさ焼き	ご飯・すまし汁 かれいの漬け焼き 五目ひじき煮 青菜と菊の辛しマヨ和え

	11月23日 (日)	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ マカロニサラダ さつまいも煮	ご飯・コーンスープ オムレツ ほうれん草ソテー ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁 ハヤシライス 三角揚げの煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 お浸し もずく酢	ご飯・味噌汁 八宝菜 えびしゅうまい 柿	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のエビ炒め 厚揚げの粕煮	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ ひとくちおでん きんぴらレンコン	ご飯・味噌汁 鶏の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 春雨の酢のもの	ご飯・味噌汁 からあげ ナムル 卵サラダ	ご飯・味噌汁 ホキの野菜あんかけ キャベツの生姜浸し 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 さばの塩焼き 一口がんもの煮物 卵の花	ご飯・味噌汁 かにたま 里芋の煮転がし 青菜のかにかま和え	ご飯・すまし汁 ホイコーロー 春雨サラダ じゃが芋とさつま揚げの煮物

	11月30日 (日)
昼	ご飯・すまし汁 野菜コロッケ 切干大根煮 白和え
夕	ご飯・味噌汁 鶏の葱塩焼き 豆たっぷりサラダ 炒り卵と菜の花の和え物

献立は都合により変更させていただく場合がございます。



庄内まちづくり協同組合
虹
配食センター味彩
TEL:24-0010
FAX:33-8800

