

11月献立予定表



	★	★	★	★	11/1(木)	11/2(金)	11/3(土)
昼					ご飯・味噌汁 親子煮 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き いんげんのごま和え ふろふき大根	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し
夕					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・すまし汁 マーボー豆腐 青菜のお浸し 金時豆	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮

	11/4(日)	11/5(月)	11/6(火)	11/7(水)	11/8(木)	11/9(金)	11/10(土)
昼	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ じゃがいもの煮物	ご飯・スープ きのこハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 卵の花	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 筑前煮 ひじき入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 八宝菜 ツナ和え 果物(みかん)	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 南瓜と高野しのだの煮物 焼きなす
夕	ご飯・味噌汁 タラの煮付け チャーマン南瓜 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 南瓜と鶏肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉幽庵焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 からあげ シーザーサラダ なすの枝豆そぼろあん	ご飯・スープ コロッケ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 肉団子酢豚風 菜の花の辛子和え 葱入り厚焼き卵

	11/11(日)	11/12(月)	11/13(火)	11/14(水)	11/15(木)	11/16(金)	11/17(土)
昼	ご飯・すまし汁 鶏つくね ひじき炒り煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉とチンゲン菜の卵炒め がんと里芋の煮物 なます	ご飯・スープ チキンカレー 揚げ茄子 柿サラダ	ご飯・味噌汁 にしんとふきの煮付け もって菊のごま和え 果物(オレンジ)	ご飯・味噌汁 サーモングリル 白菜とベーコンの旨煮 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツとちくわの炒め物 いんげんとじゃがいものサラダ	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊の辛子マヨ和え
夕	ご飯・味噌汁 ホックの漬け焼き ほうれん草のバターソテー マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 さんまの甘辛煮 けんちん炒め いんげんのごま和え	ご飯・味噌汁 肉シュウマイ キャベツとちくわのみそマヨネーズ和え 南瓜の煮物	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和え	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ ぜんまいの和え物	ご飯・すまし汁 さんまの塩焼き 茄子田楽 ほうれん草しゅうまい	ご飯・すまし汁 松風焼き 中華サラダ さつまいもの煮物

	11/18(日)	11/19(月)	11/20(火)	11/21(水)	11/22(木)	11/23(金)	11/24(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 さわらの西京焼き けんちん炒め 柿とりんごのサラダ	ご飯・味噌汁 シチュー キャベツのオニオンドレッシング 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き いんげんとツナの青じそドレッシング和え 果物(みかん)	ご飯・スープ(ポテト) 鶏のみそ粕焼き チャンプルー風炒め もずく酢	ご飯・味噌汁 肉入り野菜炒め 三角いなりの煮物 果物(洋なし)	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 ニラ玉	ご飯・味噌汁 肉じゃが 菜の花ときくらげのおろし和え 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 豚肉と根菜のオイスター煮 豆腐とザーサイの和え物	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツとカニかまのサラダ やわらかしゅうまい	ご飯・すまし汁 さんまの甘辛煮 オクラともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 アジの生姜煮 マカロニサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 おでん 金平ごぼう ポテトサラダ

	11/25(日)	11/26(月)	11/27(火)	11/28(水)	11/29(木)	11/30(金)	★
昼	ご飯・すまし汁 鮭の煮付け 切干大根煮 白和え	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ナムル 果物(柿)	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き きのこのトマト煮 厚揚げの粕煮	ご飯・味噌汁 かれいのネギ味噌焼き ほうれん草のエビ炒め ごぼうサラダ	ご飯・スープ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	
夕	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 お浸し 南瓜サラダ	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・すまし汁 ホイコーロー 春雨サラダ じゃがいもとさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 イカツ チンゲン菜と卵の炒め和え 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 ふんわり天 ひじきの炒り煮 南瓜のふくめ煮	



※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。

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