

11月献立予定表

	☾ (日)	☾ (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)
昼			ご飯・味噌汁 鱈の煮つけ いんげんのごま和え ふろふき大根	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・味噌汁 サバの柚子塩焼き 筑前煮 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 鶏肉の中華炒め 塩昆布和え 杏仁フルーツ	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
夕			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 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 豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 タラの煮付け ジャーマン南瓜 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 かれの漬け焼き 鶏じゃが 華野菜おかか和え

	11月6日 (日)	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
昼	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 サバの塩焼き 青菜の煮びたし ひじき入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 卵の花	ご飯・味噌汁 八宝菜 ツナ和え 果物(みかん)	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ 南瓜の煮物 焼きなす	ご飯・味噌汁 鶏つくね ひじき炒り煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 豚と青菜の卵炒め がんと里芋の煮物 なます
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 青菜の煮浸し さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 コロケ シーザーサラダ なすの枝豆そぼろあん	ご飯・味噌汁 鶏肉照り焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・スープ カマンベールフライ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 酢鶏 青菜の辛し和え 葱入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 バターソテー マカロニサラダ	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

	11月13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ もって菊のごま和え オレンジ	ご飯・スープ きのこカレー 揚げ茄子 果物(バナナ)	ご飯・味噌汁 白身フライ 白菜とベーコンの旨煮 さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 春巻き キャベツ炒め物 エッグサラダ	ご飯・味噌汁 かれの漬け焼き さつまいもの甘辛炒め 青菜の辛子マヨ和え	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 赤魚の西京焼き けんちん炒め 梨
夕	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 山芋のゆずポン	ご飯・味噌汁 肉シュウマイ 竹輪のみそマヨ和え 南瓜の煮物	ご飯・スープ 焼肉風 シーフードサラダ ぜんまいの和え物	ご飯・すまし汁 さばの塩焼き 茄子田楽 ほうれん草しゅうまい	ご飯・すまし汁 照り焼きチキン 中華サラダ さつまいもの煮物	ご飯・味噌汁 紅イモコロケ ふきと豚肉の炒め煮 ふくさ焼き	ご飯・味噌汁 豚とさつまいもの煮物 菜の花のおろし和え 枝豆そぼろ

	11月20日 (日)	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ベーコン南瓜シチュー キャベツのオニオンドレッシング 厚焼き卵	ご飯・スープ 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 ほっけの塩焼き いんげんの青じそドレッシング 果物(みかん)	ご飯・味噌汁 ハヤシライス 三角いなりの煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮	ご飯・すまし汁 鮭の煮付け 切干大根煮 白和え	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ ナムル 果物(柿)
夕	ご飯・味噌汁 焼き鮭 豚肉のオイスター煮 豆腐とザーサイの和え	ご飯・すまし汁 さばの揚げ煮 オクラの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツのサラダ 花五目巻き	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	ご飯・味噌汁 白身フライ ひとくちおでん 金平ごぼう	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

	11月27日 (日)	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)
昼	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 イカかつ 青菜と卵の炒め和え 卵の花	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 青菜のエビ炒め 厚揚げの粕煮	ご飯・コーンスープ チーズオムレツ ほうれん草ソテー ブロッコリーサラダ
夕	ご飯・すまし汁 ホイコーロー 春雨サラダ じゃが芋とさつまいも揚げ	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 一口がんと煮物 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし 青菜のごま酢和え 炒り卵	ご飯・味噌汁 鶏の野菜あんかけ 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

