


11月献立予定表

	☀ (日)	☀ (月)	☀ (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4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・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 おひたし	ご飯・味噌汁 豚肉の中華炒め 塩昆布和え 杏仁フルーツ
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 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 栗コロケ ジャーマン南瓜 春雨サラダ

	11月5日 (日)	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11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・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜と油揚げの煮びたし ひじき入り厚焼き卵	ご飯・味噌汁 コロケ 切干大根煮 卵の花	肉うどん  (八宝菜) ツナ和え 果物 (みかん)	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 ほきの野菜あんかけ 南瓜と高野しのだの煮物 焼きなす
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ 青菜の煮浸し さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚かす漬け焼き 鶏じゃが ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 かにたま シーザーサラダ なすの枝豆そぼろあん	ご飯・味噌汁 鶏肉塩麴焼き マセドアンサラダ 金平ごぼう	ご飯・スープ クリーミーコロケ 肉詰めいなりの煮物 オーロラサラダ	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 ほうれん草のバターソテー マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 酢鶏 ほうれん草の辛し和え 葱入り厚焼き卵

	11月12日 (日)	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 豚とチンゲン菜の卵炒め がんもと里芋の煮物 なます	ご飯・味噌汁 イカ野菜カツ 白菜とベーコンのうま煮 さつまいものコロコロサラダ	ご飯・スープ きのコカレー 揚げ茄子 果物 (バナナ)	ご飯・味噌汁 肉シュウマイ もって菊のごま和え オレンジ	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	栗ご飯・味噌汁 からあげ さつまいもときのこの甘辛炒め 卵寒天	ご飯・スープ 肉団子 マカロニサラダ 大根のカニかまあん
夕	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 焼肉風 シーフードサラダ 花五目卵巻き	ご飯・味噌汁 すき焼きコロケ キャベツと竹輪のみそマヨ和え 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	ご飯・すまし汁 さばの塩焼き 茄子田楽 青菜と菊の辛しマヨ和え	ご飯・すまし汁 たら野菜あんかけ 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

	11月19日 (日)	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 赤魚の西京焼き けんちん炒め 梨	ご飯・味噌汁 クリームシチュー キャベツのオニオンドレ 厚焼き卵	ご飯・スープ (ポテト) 照り焼きチキン 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 いんげんとツナの青じそドレ和 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 野菜コロケ 切干大根煮 白和え
夕	ご飯・味噌汁 豚とさつまいもの煮物 キャベツのおろし和え 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 豚肉と根菜のオイスター煮 人参しりしり	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 肉団子 キャベツのサラダ 花五目巻き	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 白身フライ ひとくちおでん 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 鶏ときのこのトマト煮 マカロニサラダ 炒り卵と菜の花の和え物

	11月26日 (日)	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (水)
昼	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ ナムル 果物 (柿)	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 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き ほうれん草のエビ炒め 厚揚げの粕煮	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
夕	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 ほっけの塩焼き 一口がんもの煮物 ごぼうサラダ	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 鶏の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 南瓜のふくめ煮

**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

