

11月		月	火	水	木	金	土	
								
1		2	3	4	5	6		
アジの漬け焼き ひじき煮 イカのぬた和え 吹き寄せご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき		焼きそば 長芋の白煮 春菊の菊花和え 味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう	かに玉 ごぼうの香り炒め チンゲン菜のナムル ご飯・春雨スープ・果物 ☆おやつ☆ いちごムース	タンドリーチキン 茄子の揚げ浸し オニオンサラダ ご飯・人参スープ・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム	海老とアスパラのかき揚げ 高野豆腐の含め煮 もやしのしそ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き	ハヤシライス コーンサラダ スープ フルーツヨーグルト ☆おやつ☆ チョコワッフル		
8		9	10	11	12	13		
豚キムチ じゃが芋のほっくり煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ メープルプチケーキ		☆今月の行事食☆ 白身魚のもみじ焼き れんこん煮しの海老あんかけ ほうれん草の柚子浸し さつま芋ご飯 粕汁・みかん ☆おやつ☆ クリームコンフェ	チキン南蛮 茄子の田舎煮 しる菜の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 厚切りバウム	カレイの生姜煮 チンゲン菜の炒め物 長芋とろろ ご飯・かき玉汁・果物 ☆おやつ☆ ぶどうゼリー	牛肉の山椒炒め 厚揚げの旨煮 春菊のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんご	さわらのおろし煮 もやし炒め いんげんとささ身のマヨポン和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 酒まんじゅう		
15		16	17	18	19	20		
手作り白身魚フライ 南瓜の煮物 小松菜の辛し和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう		筑前煮 温野菜の胡麻味噌かけ 胡瓜とツナの和え物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ	鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 アスパラのゆかり和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	プルコギ風炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の華風和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかよもぎ団子	木の葉丼 ピーマンと海老の塩炒め 春菊のお浸し 味噌汁 ☆おやつ☆ 手作りクリームサンドイッチ	豚肉のピーマン炒め 焼き豆腐の田楽 白菜の酢の物 ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ ココアプリン		
22		23	24	25	26	27		
鶏肉の磯辺焼き 人参しりしり なめこおろし ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福		赤魚のちり蒸し もやしとアスパラの炒め物 小松菜の胡麻和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 	ビーフカレー 海藻サラダ スープ 果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 	アジの塩焼き 豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 	八宝菜 海老シューマイ ぜんまいナムル ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ やわらかたこ焼き	さわらの香草パン粉焼き 大根の洋風煮 パンプキンサラダ ご飯・トマトスープ・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう		
29		30						
白身魚のカレー風味焼き 野菜のクリーム煮 エビサラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ 蒸しケーキ		ぎせい豆腐 もやしの香り炒め もずく酢 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 小豆クレープ						