

かんしゃ きも
感謝の気持ちで

しょくじ
食事をしよう

11月こんだて



月	火	水	木	金	土
3 文化の日 	4 ごはん なめたけ ほっけの一夜干し もやしとニラのごま風味 みそ汁	5 アップルトースト チリコンカン クルトンサラダ	6 キンパ風混ぜごはん ナムル ビーフンスープ かぼちゃプリン 黒ごまソース	7 ごはん さつまいもコロケ キャベツのゆかり和え すまし汁	8 休日
10 麦ごはん メカジキの唐揚げ 生姜ソース あおさと根菜のみそ汁 みかん	11 ごはん 揚げ餃子 華風きゅうり 海藻スープ	12 マーボー丼 切り干大根の ゴマ酢和え マンゴーゼリー	13 豚肉とごぼうのおこわ キャベツとじゃこの レモン和え かきたま汁	14 ツナおろしパスタ キャロットサラダ 米粉のチーズケーキ	15 ジャンバラヤ サウピカンサラダ ABCスープ
17 振替休日	18 カレーうどん キャベツともやしの ごまみそ和え さつま芋とりんごの 蒸しパン	19 ごはん 鶏のバーベキューソース ほうれん草サラダ フルーツのヨーグルト和え	20 ねぎ豚塩だれ丼 酢のもの のっぺい汁	21 こぎつねごはん お浸し みそ汁	22 休日
24 振替休日	25 ハヤシライス こんにやくサラダ 洋梨	26 ゆかりごはん 厚揚げの肉みそがけ 磯和え みかん	27 黒砂糖パン カポナータ風パスタと シチリア風肉団子 オレンジゼリー	28 ホイコーロー丼 にら玉スープ バンサンスー	29 休日

