

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

きゅうしょくもくひょう



月		火		水		木		金		土	
3		4		5		6		7		8	
		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		アップルトースト チリコンカン クルトンサラダ		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		ごはん さつまいもコロッケ キャベツのゆかり和え すまし汁		休日	
10		11		12		13		14		15	
むぎ 麦ごはん メカジキの唐揚げ しょうが 生姜ソース あおさと根菜のみそ汁 みかん		ごはん 揚げ餃子 華風きゅうり 海藻スープ		マーボー丼 切り干大根の ゴマ酢和え マンゴーゼリー		ぶたにく 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		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		ジャンバラヤ サウピカンサラダ ABCスープ	
17		18		19		20		21		22	
振替休日		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		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		ねぎ豚塩だれ丼 酢のもの のっぺい汁		こぎつねごはん お浸し みそ汁		休日	
24		25		26		27		28		29	
振替休日		ハヤシライス こんにゃくサラダ 洋梨		ゆかりごはん 厚揚げの肉みそがけ 磯和え みかん		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		ホイコーロー丼 にら玉スープ バンサンスー		休日	

