

# 11月 献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ポークカレー 青菜と卵の炒め物 ツナサラダ 煮りんご	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 ほうれん草ときくらげの中華和え	牛肉すき焼き 大根のそぼろあんかけ（柚子風味） 野菜炒め ひじき煮	白身魚のマヨネーズ焼き いんげんの生姜醤油和え キャベツとウインナーの炒め物 ひじきの煮物
6	7	8	9	10	11
鶏肉と野菜の炊き合わせ 卵とハムのマヨネーズソース和え 里芋とほうれん草の味噌タレ ブロッコリーのカニ風味あんかけ	トラウトサーモンホワイトソース ブロッコリーのカニ風味あんかけ ほうれん草と挽肉の炒め物 豆腐と枝豆の和風あん	ヒレカツの卵とじ 小松菜の和え物 鶏肉と野菜の炒め物 海老マヨネーズ	さわらの幽庵焼き 鶏肉とさつま芋の照り煮 豆腐の野菜あんかけ いんげんの生姜和え	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 白菜と鶏肉の中華風味 ぜんまい煮	牛肉と青梗菜のオイスターソース いんげんと油揚げの和風炒め カリフラワーと枝豆のオーロラソース 春雨のナムル
13	14	15	16	17	18
かつおの胡麻あんかけ キャベツの中華和え 茄子と豚肉の甘辛みそ 若竹煮	チキンのソテー 豆のトマトソース ほうれん草のソテー たけのこの土佐煮	白身魚のムニエル 海老とアスパラのコンソメ風味 ポテトとマッシュルームのガーリックソテー 鶏肉のマスタード和え	さわらのトマトソース 小松菜の青じそドレッシング和え キャベツとウインナーの炒め物 枝豆の卵とじ	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 ほうれん草の卵炒め ひたし豆	白身魚の野菜あんかけ 豆のトマトソース ポテトと鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のおかか和え
20	21	22	23	24	25
豚肉と春雨の中華風炒め 若竹煮 野菜の豆板醤炒め オクラのおかか和え	鮭の味噌だれがけ チンゲン菜と蒸し鶏の煮浸し マカロニサラダ 大根の煮物	若鶏のカレー焼き 茄子のトマトソース シーフードサラダ 青菜のソテー	赤魚の煮付け ひじき煮 茄子のそぼろあんかけ 鶏ササミとネギの胡麻和え	厚揚げと白菜の炒め物 かぼちゃサラダ 小松菜とえのきのお浸し カリフラワーの香味ソースかけ	白身魚の山椒焼き さつま揚げのおろしあん 豚肉と野菜の塩炒め オクラのお浸し
27	28	29	30		
ビーフストロガノフ ほうれん草とコーンのバター風味 挽肉入り野菜炒め 彩りピーマンと玉ねぎのマリネ	あじみりん焼き 茄子の揚げ煮 飛龍頭の煮物 キャベツと人参の和え物	親子煮 ほうれん草と海苔のお浸し じゃが芋と豚肉の甘辛炒め 厚揚げのおろしあん	さばの味噌煮 菜の花のお浸し 鶏肉とカリフラワーのきのこあんかけ ひじき煮		