

2024年 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					肉じゃが いんげんとうす揚げのお浸し キャベツと鶏肉の塩炒め ひじきと挽肉の煮物	カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのバター醤油風味 高野豆腐と鶏肉の煮物 ほうれん草のお浸し (柚子風味)
3	4	5	6	7	8	9
	鱈の柚子おろし煮 いんげんの練り胡麻和え 炒り鶏 ひじき煮	鶏の唐揚げ香味ソース チンゲン菜の炒め煮 <small>春雨とブロッコリーの中華あんかけ</small> 白菜とあさりの中華煮	赤魚の生姜煮 茄子とかぼちゃの煮物 <small>青菜と厚揚げと豚肉の炒め物</small> うの花	海老のチリソース チンゲン菜の中華浸し 麻婆豆腐 鶏肉とキャベツの和え物	鮭のバター醤油焼き ほうれん草の和え物 厚揚げと根菜の煮物 鶏肉の野菜あんかけ	オムレツのミートソースがけ 小松菜とイタヤ貝のガーリックソテー 鶏肉のクリームソース キャベツのコンソメ仕立て
10	11	12	13	14	15	16
	ぶりの照り焼き 人参とぜんまいの和え物 キャベツと挽肉の塩炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し	チキンの香草焼きトマトソース じゃが芋のそぼろあんかけ コールスローサラダ 小松菜のお浸し	白身魚の磯辺あんかけ ふきと絹揚げの出汁風味 豚肉と野菜の味噌あん ポテトサラダ	牛肉とピーマンのオイスターソース 厚揚げの野菜あんかけ 鶏の中華サラダ 枝豆の塩昆布和え	タラのソテー彩り野菜添え ポテトコロッケ (カレー味) 鶏肉のトマトソース 青菜と海老のソテー	赤魚のみりん焼き 小松菜の胡麻風味浸し 飛龍頭の煮物 豚バラと玉ねぎの醤油炒め
17	18	19	20	21	22	23
	あじの南蛮漬け 切干大根 キャベツの炒め物 <small>ほうれん草ときくらげの中華和え</small>	牛肉すき焼き 鶏肉と大根の煮物 野菜のおかか和え 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	鶏肉と野菜の炊き合わせ コールスローサラダ コロッケ <small>ブロッコリーのカニ風味あんかけ</small>	鮭のホワイトソースがけ 豆腐と枝豆の和風あん ほうれん草と挽肉の炒め物 ジャーマンポテト	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
24	25	26	27	28	29	30
	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 <small>カリフラワーと枝豆のオーロラソース</small> 春雨のナムル	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 菜の花のコンソメ煮 <small>ポテトとマッシュルームのガーリックソテー</small> 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 枝豆とコーンの和え物