



11月もいつけ表



毎月19日は
食育の日

今月の目標

病気と食事の関係を知ろう



1日(金)

文化祭



4日(月)



5日(火)



照り焼きハンバーグ
チーズポテト



白ごはん ピリ辛みそスープ

6日(水)



いわしのかば焼き
切り干し大根の炒め煮



白ごはん ほうとう

7日(木)



チキンのスパイスソースからめ
りんご



白ごはん 卵スープ

8日(金)



ポークカレーライス
福神漬 大根サラダ



白ごはん 卵スープ



11日(月)



卵と小松菜の炒め物 さつまいもチップス



白ごはん 五目ラーメン

12日(火)



鶏天
マイルドきんぴら



白ごはん みそ汁

13日(水)



中華おこわ
春巻き 中華風コーンスープ



白ごはん みそけんちん汁

14日(木)



さばの生姜煮
おひたし



白ごはん みそけんちん汁

15日(金)



トマトオムレツ
ブロッコリーサラダ



わかめごはん ポトフ

18日(月)



めぎすのから揚げ
もやし炒め



白ごはん 韓国風肉じゃが

19日(火)



ツナサラダ
みかん



白ごはん 家常豆腐

20日(水)



そぼろコーリー
ごはん 秋の幸汁



白ごはん コンソメスープ

21日(木)



白身魚フライ
マカロニサラダ



白ごはん コンソメスープ

22日(金)



お米のムース



散らしずし 治部煮汁

25日(月)



メンチカツ
キャベツとコーンのサラダ



白ごはん 源助大根と車ふのおでん

26日(火)



れんこんとブロッコリー
のごまマヨサラダ



バターロール ビーフシチュー

27日(水)



ふくらぎのたつた揚げ
ブロッコリーのごまあえ



白ごはん めった汁

28日(木)



ホイコーロー
ヨーグルト



白ごはん 水ぎょうざスープ

29日(金)



木の葉丼
大豆とさつまいものごまからめ



白ごはん めった汁

