



# 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

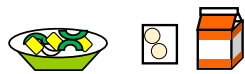
8日(金)



ポークカレーライス  
福神漬 大根サラダ



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

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

1人2ケ



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)



そぼろコロッケー  
ごはん 秋の幸汁

21日(木)



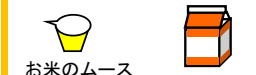
白身魚フライ  
マカロニサラダ ふりかけ



白ごはん コンソメスープ

22日(金)

## 和食の日献立



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

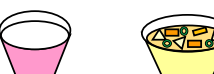


白ごはん めった汁

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