

平成29年11月



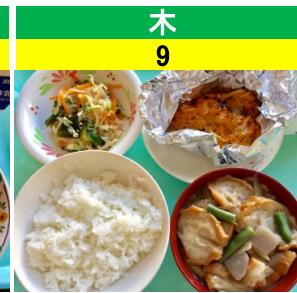
月 6
中華おこわ
ごぼうの甘からめ
白玉汁
果物(りんご)



火 7
ノリノリごはん
千草焼
ほうれん草のピーナッツあえ
おみおつけ 果物(柿)



水 8
米粉フォカッチャ
鶏肉のレモン煮
コールスローサラダ
マカロニのクリーム煮



木 9
ごはん
白身魚のカラフル焼
切干大根の酢の物
おぐずかけ



金 10
ちゃんぽんうどん
大根の磯辺サラダ
手作りりんごマフィン



月 13
麦ごはん
ポークカレー
水菜とツナのサラダ
フルーツのヨーグルトあえ



火 14
ごはん
スタミナ納豆
かぶの香り漬 おでん
果物(りんご)



水 15
塩ガーリックスパゲッティ
海藻サラダ
スティックスウィートポテト



木 16
中華混ぜごはん
鶏肉とカシューナッツの炒めもの
キムチの磯辺あえ
かきたまスープ



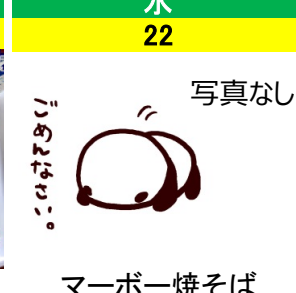
金 17
かきあげ丼
おろしあえ
いものこ汁



月 20
ナン
タンドリーチキン
ビーンズサラダ
たけのこもやしのスープ



火 21
ごはん
さばのみそ焼 付け合わせ
五目きんぴら
なめこ汁



水 22
写真なし
マーボー焼そば
白菜の中華甘酢漬
わかめスープ



木 23
勤労感謝の日



金 24
ちらし寿司
揚げだし豆腐
具だくさんすまし汁
花みかん



月 27
ごはん
ハヤシチュー
イタリアンサラダ
チンゲン菜と豆腐のスープ



火 28
ごはん 韓国のり
白石産卵の五目卵巻
ゆかり漬
じゃが豚キムチ



水 29
米粉スウィートパン
イカのマリネ
コーンポテト
ジュリアンスープ 果物(バナナ)



木 30
油麩丼
小松菜の生姜あえ
みそけんちん
果物(りんご)



11/6のマフィン。
120個も並ぶと圧巻!