



# 11月献立予定表(夕)



日	月	火	水	木	金	土
			1 さばの味噌煮 ブロッコリーと木耳のネギ塩炒め	2 和風豆腐ハンバーグ クリームペンネ	3 イワシの生姜煮 治部煮風	4 鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮浸し
5 あぶらかれいの照り煮 さつまいもと昆布の煮物	6 ハンバーグ 和風きのこソース 洋風けんちん煮	7 イワシの梅煮 切干大根の煮物	8 豚肉とピーマンの 照焼風 肉じゃが	9 さばの煮付け 野菜と麴の含め煮	10 鶏肉と茄子の さっぱり煮 海老入りビーフン	11 ブリのみりん醤油焼き ひじき煮
12 鶏肉の黒酢炒め 筍と玉子の中華風炒め	13 イワシの柔らか煮 がんとインゲンの煮物	14 春雨と豚肉の醤油炒め 里芋とインゲンの煮物	15 あじフライ 洋風けんちん煮	16 肉じゃが 野菜の柚子胡椒炒め	17 カレイの煮付け からし菜お浸し	18 豚肉と野菜の オイスター炒め チリ豆腐
19 アジの南蛮漬け 南瓜そぼろあん	20 メンチカツ マッシュポテト	21 ニシンの塩蒸し 切干大根と油揚げの煮物	22 チキン竜田 甘酢ソース 牛肉入り野菜の甘辛煮	23 タラのみぞれ煮 はんぺんと小松菜の煮浸し	24 牛肉と小松菜の炒め物 麻婆春雨	25 ソウダガツオの 旨塩焼き 茄子のそぼろあん
26 肉野菜炒め 四色豆腐	27 白身魚の白醤油焼き おみ漬け白和え	28 鶏ももの唐揚げ 煮豆	29 さばの照焼き 切り昆布と油揚げの煮物	30 麻婆豆腐 さつまいもの甘露煮		

※献立予定は予告なく変更させて頂く場合がございます