

里芋のごまあえ

和風おろしハンバーグ

粕汁

ゼリー

1日

グラナディエルスキー・ポホド(じゃがいものソテー)

ブラウショヴィー・レゼニュー(ポークカツレツ)

胚芽パン

ゼレニノヴァー・ポリエウカ(やさいスープ)

ジャム

2日

文化の日

3日

切り干し大根のじゃこ煮

イカのあられ揚げ

一食うどん

卵とじうどん

4日

中華あえ

エビのナッツ炒め

ワンタンスープ

5日

白菜のピーナッツあえ

イワシの紀州煮

いものこ汁

かみかみ豆
みかん

8日

コーンキャベツ

ミートボールのケチャップ煮

黒パン

大根としめじのスープ

ゼリー

9日

糸寒天のサラダ

ツナライス

(麦入り)

ポトフ

チーズ

10日

豆腐杏仁豆腐

高野豆腐入り酢豚

(麦入り)

わかめスープ

11日

おかかあえ

サンマのかば焼き

大根の岐福(ぎふ)味噌汁

12日

小松菜の煮びたし

サバの味噌煮

けんちん汁

15日

ほうれん草ときのこのソテー

オムレツ

米粉コッペパン

ヨーグルト

16日

木の葉丼

シヤマのもみじ揚げ

(麦入り)

かきたま汁

みかん

17日

五目豆

郡上味噌けいちゃん

(麦入り)

すまし汁

18日

チンゲンサイのオイスターソース炒め

大学芋

ソフト麺

きのこあん

19日

ほうれん草のごまあえ

豚肉のあんからめ

岐福(ぎふ)味噌汁

22日

勤労感謝の日

23日

大根と角麩の煮物

サケのさつまいも入りきのこあんかけ

(麦入り)

筏師汁

抹茶ぶりん

24日

フルーツの盛り合わせ

小松菜のソテー

(麦入り)

アーモンド入り小魚

25日

ゆずの香りあえ

レバーの煮つけ

小魚

26日

菊花びたし

タラのたつた揚げ

りんごゼリー

芋煮

29日

大根サラダ

フライビーンズ

コッペパン

カレーシチュー

30日

11月中

このマークは「味の旅」
今月は『山形県』
『スロバキア』

11月8日は
「いい歯の日」

- よくかんで食べよう
- 歯を磨こう