

11月 島中



鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

まめまめポテト
ツナライス
ゼリー
白菜スープ
1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
赤飯
筏師(いかだし)汁
2日

文化の日
3日

ひじきサラダ
野菜コロッケ
黒パン
ポトフ
6日

小松菜の炊いたん
サバの煮つけ
河内のっぺ
7日

フルーツ盛り合わせ
小松菜のソテー
チーズ
ハヤシライス
8日

鶏そぼろ丼 いり卵
イカのかりん揚げ
みかん
具だくさん味噌汁
9日

チンゲンサイの炒め物
高野豆腐入り酢豚
にらたまスープ
10日

野菜のソテー
オムレツ
ヨーグルト
米粉コッペパン
ポークビーンズ
13日

白菜の大豆あえ
アジのかば焼き
みかん
いものこ汁
14日

五目豆
郡上味噌けいちゃん
うずら卵のすまし汁
15日

厚揚げのオイスターソース炒め
大学芋
小魚
ソフト麺
きのこあん
16日

ふきよせごはん
シシャモのみみじ揚げ
りんご
岐福(ぎふ)味噌汁
17日

豆乳杏仁豆腐
切り干し大根の中華炒め
小型パン
焼きそば
20日

白菜の柚子香あえ
豚肉のあんからめ
味噌けんちん汁
21日

辣白菜
甘エビのから揚げ
麻婆豆腐
22日

23日

じゃがいものきんぴら
イワシの紀州煮
みかん
こぶ汁
24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
27日

切り干し大根のおかかあえ
レバーの煮つけ
ふりかけ
関東煮
28日

さといものごまあえ
和風おろしハンバーグ
粕汁
29日

大根とツナの煮物
さつまいもチップス
一食うどん
卵とじうどん
30日

あじのたび
今月は「大阪府」です。