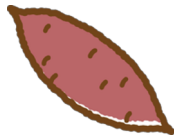


11月の献立

旬の食べもの 「さつまいも」



中央アメリカを原産地としてコロンブスがヨーロッパに伝え、日本では江戸時代に栽培が始まったそうです。ビタミンCや食物繊維、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも多く含まれています。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	根菜の甘辛炒め ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物	茄子と豚肉味噌 炒め おから 紅白なます	季節の野菜カ レー コールスロー 金時煮豆	野菜チーズ焼き 筑前煮 キャベツマリネ	タラ天ぶらタル タルソースがけ じゃこおろし和 え 小松菜サラダ
7	8	9	10	11	12
だし巻き卵おろ し添え 切干大根煮 おくらゆかり和 え	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 もずく酢の物	アジ竜田揚げ 大豆昆布煮 インゲン酢の物	肉じゃが 白菜つくね煮 ほうれん草ナム ル	かにかま卵あん かけ 小松菜じゃこ炒 め 紅白なます	さつまいもと酢 豚炒め ネギの揚げ煮 ピーマンおかけ 和え
14	15	16	17	18	19
茄子麻婆あんか かけ 人参金平 インゲン豆のエ スニックサラダ	鮭照り焼き ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物	じゃがいも和牛 コロッケ 豆腐きのこあん かけ ツナと人参サラ ダ	豆腐香り焼き ひじき煮 野菜甘酢和え	豚と高野豆腐の すき焼き風 ほうれん草煮浸 し おくらゆかり和 え	ハヤシライス ポテトサラダ 野菜甘酢漬け
21	22	23	24	25	26
サワラ西京焼き 筑前煮 ブロッコリーの 卵サラダ	八宝菜 サツマイモ煮 紅白なます	豚肉とブロッコ リー炒め ひじき煮 酢人参	根菜の甘辛炒め ほうれん草胡麻 和え インゲン酢の物	梅おろしうどん 切干大根煮 和風ポテトサラ ダ	肉じゃが 白菜つくね煮 ほうれん草ナム ル
28	29	30			
カレー和牛コ ロッケ 豆腐きのこあん かけ ツナと人参サラ ダ	茄子麻婆あんか かけ 人参金平 インゲン豆のエ スニックサラダ	さつまいもと酢 豚炒め ネギの揚げ煮 ピーマンおかけ 和え			

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませよう願ひ申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。