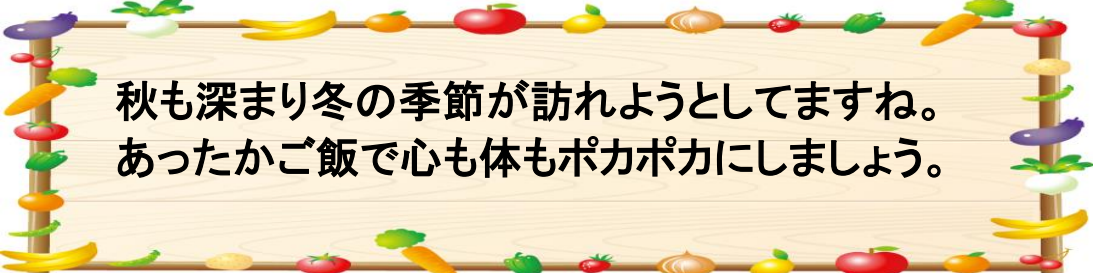


# 令和 4 年 11 月度やっとかめ献立表

|                                                                                  |                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1日(火)</b><br><b>チキンのクリーム煮</b><br>トマトとツナサラダ<br>蕪の塩昆布和え<br>味噌汁・パイン<br>フレンチトースト    | <b>2日(水)</b><br><b>ミートローフ</b><br>玉葱と若芽のポン酢和え<br>ピーマン甘辛煮<br>オニオンスープ・柿<br>じゃが焼                | <b>3日(木) ㊦</b><br><b>文化の日</b><br><b>鮭のネギみそ焼き</b><br>ソーメンチャンプルー<br>長芋の梅肉和え<br>けんちん汁・みかん<br>カステラ                                                                                              | <b>4日(金)</b><br><b>蓮根饅頭</b><br>法蓮草玉子とじ<br>南瓜いとこ煮<br>豚汁・バナナ<br>ココア蒸しパン          | <b>5日(土)</b><br><b>お誕生日会</b><br><b>天婦羅盛合せ</b><br>茶碗蒸し<br>柿なます<br>赤飯・吸い物・メロン<br>ロールケーキ |
| <b>7日(月)</b><br><b>ホッケの塩焼</b><br>法蓮草と春菊の辛し和え<br>麻婆豆腐<br>貝汁・味飯・梨<br>スイートポテト       | <b>8日(火)</b><br><b>豚肉の甘辛炒め</b><br>長芋の梅おかか和え<br>五目ひじき<br>味噌汁・りんご<br>バナナ蒸しパン         | <b>9日(水)</b><br><b>白身魚の甘酢餡かけ</b><br>焼豚とネギ和え<br>オーロラマカロニサラダ<br>吸物・キウイ<br>きな粉餅                | <b>10日(木)</b><br><b>茄子とピーマン鶏味噌炒め</b><br>冬瓜あっさり煮<br>金平ごぼう<br>味噌汁・黄桃<br>アップルパイ                                                                                                                | <b>11日(金)</b><br><b>アジフライ</b><br>蕪の含め煮<br>厚揚げの酢味噌かけ<br>クラムチャウダー・柿<br>五平餅       | <b>12日(土)</b><br><b>メバルの煮つけ</b><br>ブロッコリーの白和え<br>筑前煮<br>味噌汁・みかん<br>たい焼き               |
| <b>14日(月)</b><br><b>ちらし寿司</b><br>茶碗蒸し<br>牛肉のピリ辛炒め<br>吸物・オレンジ<br>柿プリン             | <b>15日(火)</b><br><b>ブリの照り焼き</b><br>焼きナス<br>出し巻き玉子<br>タヌキ汁・味飯・ライチ<br>焼き芋            | <b>16日(水)</b><br><b>焼飯</b><br>蓮根黒酢炒め<br>五目おから<br>春雨スープ・マンゴー<br>お汁粉                          | <b>17日(木)</b><br><b>おやつ作り</b><br><b>鮭の豆乳シチュー</b><br>法蓮草・卵のオイスター炒め<br>パプリカおかか和え<br>味噌汁・梨                                                                                                     | <b>18日(金)</b><br><b>肉豆腐</b><br>青梗菜と浅利煮<br>切干大根煮<br>吸物・キウイ<br>ホットドッグ            | <b>19日(土)</b><br><b>白身魚のホイル焼き</b><br>麻婆茄子<br>さつま芋の甘煮<br>かきたま汁・バナナ<br>さつま芋蒸しパン         |
| <b>21日(月)</b><br><b>豚バラチャプチェ</b><br>若芽とお麴の酢の物<br>筑前煮<br>中華スープ・ライチ<br>シュークリーム     | <b>22日(火)</b><br><b>海老フライ</b><br>きのこの煮浸し<br>スパムチャンプルー<br>コーンスープ・オレンジ<br>お好み焼き      | <b>23日(水) ㊦</b><br><b>勤労感謝の日</b><br><b>鰯の幽庵焼き</b><br>肉団子<br>胡瓜と若芽の酢の物<br>貝汁・ヨーグルト<br>さつま芋茶巾 | <b>24日(木)</b><br><b>ヒレカツおろしポン酢</b><br>出し巻き玉子<br>キノコの当座煮<br>すいとん・パイン<br>ジャガ餅                                                                                                                 | <b>25日(金)</b><br><b>やっとかめ喫茶</b><br><b>ぶり大根</b><br>茶碗蒸し<br>さつま芋天ぷら<br>豚汁・みかん・菜飯 | <b>26日(土)</b><br><b>鶏肉のおろし煮</b><br>人参とニラチヂミ<br>五目おから<br>ミネストローネ・柿<br>鬼饅頭              |
| <b>28日(月)</b><br><b>カキフライ</b><br>スパサラダ<br>ロールキャベツ<br>けんちん汁・マンゴー<br>カボチャゼンざい      | <b>29日(火)</b><br><b>キャベツと牛肉炒め</b><br>豆腐とツナの卵とじ<br>里芋の揚げ出し<br>コンソメスープ・洋梨<br>バームクーヘン | <b>30日(水)</b><br><b>味噌おでん</b><br>五目ひじき<br>茄子の揚げ煮<br>三平汁・洋梨<br>エクレア                          | <div data-bbox="1117 1287 2206 1560">  <p>秋も深まり冬の季節が訪れようとしていますね。<br/>あたたかご飯で心も体もポカポカにしましょう。</p> </div> |                                                                                |                                                                                       |