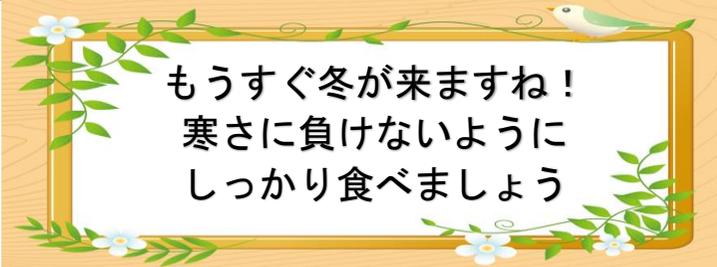


令和 5 年 11 月度 やっとかめ献立表

		1日(水)	2日(木) 誕生日会	3日(金)	4日(土)
		鶏となすの照り焼き オクラと玉葱の味噌和え 水菜と揚げの煮浸し 味噌汁・オレンジ ピザパン	お祝い天ぷら 茶碗蒸し かにもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	プルコギ 胡瓜と若芽の酢の物 五目おから かきたま汁・梨 あん団子	鶏つくねの出汁煮 アボカドタルタルサラダ パプリカおから醤油和え 味噌汁・バナナ 甘納豆蒸しパン
6日(月) やっとかめ喫茶 豆腐ステーキ 人参と大根のそぼろ煮 明太ポテサラ 味噌汁・パン	7日(火) とろとろ卵のエビチリ 豚とピーマンしそ炒め インゲンとヒジキの白和え 味噌汁・ライチ クロックムッシュ	8日(水) 豚肉のみそ生姜焼き もやしナポリタン 法蓮草のなめ茸和え 吸物・みかん 柿プリン	9日(木) 白身魚の南蛮漬け キノコの卵とじ 茄子とベーコン炒め けんちん汁・キウイ 珈琲ゼリー	10日(金) キノコのキッシュ 肉じゃが 豆腐とカニカマとろみ煮 かぼちゃスープ・柿 スイートポテト	11日(土) 鱈の粕漬け焼き ひき肉と茄子ケチャ炒め 春巻き 貝汁・洋梨 カスタードチョコパイ
13日(月) 豚と玉葱オイスター炒め 小松菜と厚揚げ煮 じゃこおろし 味噌汁・オレンジ アップルパイ	14日(火) 棒棒鳥 焼きビーフン パンプキンサラダ 中華スープ・杏仁豆腐 お好み焼き	15日(水) 鮭と秋野菜の味噌炒め トマトサラダ 五目おから 味噌汁・バナナ さつま芋蒸しパン	16日(木) 豚の角煮 里芋ポテサラ 法蓮草と人参胡麻和え 味噌汁・白桃 抹茶豆乳プリン	17日(金) ぶり大根 人参シリシリ ヒジキの五目煮 貝汁・黄桃 みたらし団子	18日(土) 麻婆豆腐 切干大根煮 チコレギサラダ 味噌汁・ヨーグルト イチゴロール
20日(月) 鮭のムニエル 切昆布五目煮 桜えびともやし炒め クラムチャウダー・洋梨 カボチャ蒸しパン	21日(火) おやつ作り 煮込みハンバーグ もやしトマトポンサラダ 青菜炒め コーンスープ・白桃	22日(水) たらのマヨオニ焼き ペンネアラビアータ 焼きナスサラダ 豚汁・黄桃 洋梨ロール	23日(木) 茄子と鶏モモの中華炒め さつま芋レモン煮 玉葱と麩の卵とじ 中華スープ・バナナ チョコ蒸しパン	24日(金) ヘルシー酢豚 海老シュウマイ 春雨サラダ かきたま汁・杏仁豆腐 今川焼	25日(土) ハヤシライス 長芋の梅肉和え コールスローサラダ けんちん汁・キウイ 二色おはぎ
27日(月) 回鍋肉 小松菜とシメジ海苔和え かぶとさつま揚げ煮 味噌汁・りんご 白玉ぜんざい	28日(火) 関東煮 玉葱の味噌そぼろかけ 茄子とじゃこの甘辛煮 豚汁・パン バナナ蒸しパン	29日(水) あじの塩焼 どて煮 小松菜の塩チャンプルー 野菜スープ・柿 焼き芋	30日(木) 鮭と秋野菜のクリーム煮 金平ごぼう 明太スパサラダ 味噌汁・みかん フレンチトースト	 もうすぐ冬が来ますね！ 寒さに負けないように しっかり食べましょう	