




# 11月予定献立表



| 月曜日                                      | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  |
|--|---|--|--|--|--|
| 1  | 2   | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>鶏肉の生姜焼き</b><br>青梗菜とベーコンソテー<br>トマト 🍅   | <b>豚肉の<br/>マーブレード焼き</b><br>切干大根のナムル<br>焼き南瓜   | <b>お休み</b><br>(文化の日)<br>  | <b>高野豆腐の<br/>オランダ煮</b><br>チャイニーストマトサラダ   | <b>魚のすり身団子汁</b><br>納豆とささみの和え物<br>果物  | <b>チャンポン</b><br>ゆで卵       |
| コーンフレーク                                  | なめ茸おにぎり 🍙   |  | マカロニあべかわ   | もちもちチーズパン  | 果物   |
| 8  | 9 (ばんだごはん日)   | 10   | 11   | 12   | 13   |
| <b>いも汁</b><br>から揚げ<br>レタス                | <b>魚の香草パン粉焼き</b><br>春雨の酢の物<br>人参の甘煮   | <b>お好み焼き風<br/>卵焼き</b><br>油揚げと<br>野菜のナムル  | <b>ハヤシライス</b><br>野菜のドレッシング和え   | <b>豆腐の五目炒め</b><br>ほうれん草のゴマ和え<br>トマト 🍅  | <b>オムライス</b><br>オニオンスープ   |
| パインクラッカー 🍪                               | ジャムサンド  | 骨太じゃがもち  | ゼリー 🍇 菓子   | ピーマン   | 果物   |
| 15                                       | 16  | 17   | 18 (誕生会<br>らいおんごはん日)   | 19   | 20   |
| <b>鶏肉の<br/>ハーベキュー焼き</b><br>和風サラダ<br>粉吹き芋 | <b>石狩汁</b><br>チャプチェ<br>トマト 🍅  | <b>シチュー</b><br>ツナとわかめのさっと煮<br>かえり  | <b>チーズチキンカツ</b><br>里芋サラダ レタス<br>鮭ごはん<br>果物 コルクゼリー  | <b>お弁当日</b><br> | <b>ビビンバ丼</b><br>ワカメスープ  |
| 塩焼きそば                                    | フルーツヨーグルト   | きつねおにぎり 🍙  | ロールケーキ   | バナナ 🍌  | 果物   |
| 22                                       | 23  | 24   | 25   | 26   | 27   |
| <b>レバーの甘辛煮</b><br>野菜の納豆和え                | <b>お休み</b><br>(勤労感謝の日)<br> | <b>カブとウインナーの<br/>ポトフ</b><br>ちりめん卵<br>ブロッコリー  | <b>大豆入りひじきの<br/>油炒め</b><br>ししゃも<br>南瓜の甘煮   | <b>炒り卵の<br/>中華あんかけ</b><br>厚揚げとこんにゃくの<br>炒め物<br>トマト 🍅   | <b>肉うどん</b><br>ゆで卵      |
| 石垣もち                                     |   | やせうま   | コーンマヨピザ  | メロンパン  | 果物   |
| 29                                       | 30 (うさぎごはん日)  |     |  |  |  |
| <b>カレー</b><br>マカロニサラダ<br>レタス             | <b>蓮根入り<br/>ふんわりつくね</b><br>パプリカのツナぶしサラダ   |  |  |  |  |
| みたらし団子 🍡                                 | 焼き芋 🍠   |  |  |  |  |

今月のレシピ  
【材料 1人分】


- ・餃子の皮・・・10g
- ・玉ねぎ・・・10g
- ・コーン・・・5g
- ・ツナ・・・5g
- ・チーズ・・・8g
- ・マヨネーズ・・・2.5g



♡ コーンマヨピザ ♡

♡作り方♡

- ① 玉ねぎは千切り、少し茹でる。
- ② ツナ缶と、コーン、①を合わせマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮の上に②をのせ、チーズをかけて180℃で8～10分焼いて出来上がり。



☆お知らせ☆

**18日**は、誕生会です。  
ごはんは、いりません。

**19日**は、お弁当日です  
お弁当を作って来てください

