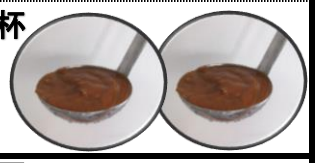
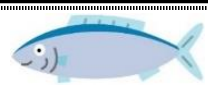
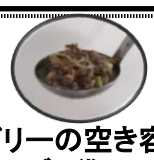
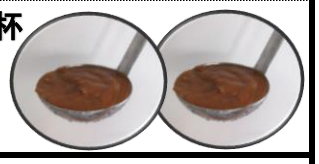
11月　献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

月	火	水	木	金
11月8日（火）は、「いい歯の日」 毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。かむことで、虫歯予防・脳の活性化・食べ過ぎ防止・消化吸収が良くなるなどの効果があります。	**1** 玉ねぎと油揚げのみそ汁 さわらのおろししょうゆかけ ナポリタンスパゲティ ほうれん草のごまマヨ和え ゆかりふりかけ さわらの骨に気をつけて食べましょう ゆかりふりかけの空き袋はストローのゴミ袋に入れてください	**2** 白菜のコンソメスープ 鶏肉のあまから揚げ もやしのマスタード和え 切干大根の煮物 さつまいものあま煮	**3** 文化の日 	**4** きのこシチュー かぼちゃひき肉フライ チンゲン菜とベーコンのソテー 黄桃缶 ２杯 
7 大根のみそ汁 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 枝豆 ブロッコリーとコーンのソテー	**8** かみかみどん ビーフコロッケ ほうれん草のおかか和え しばづけ １杯 	**9** チンゲン菜の中華スープ 鶏肉の南蛮づけ かぼちゃのあま煮 人参しりしり パインアップル缶	**10** ホイコーロー あんかけオムレツ 大根とハムのサラダ ひじきとしいたけのつくだ煮 １杯 	**11** 豆腐のすまし汁 さんまのかば焼き風 もやしとささみのソテー 白菜のごま和え ゆかりふりかけ さんまの骨に気をつけて食べましょう ゆかりふりかけの空き袋はストローのゴミ袋に入れてください
14 玉ねぎのみそ汁 野菜入りミンチカツ ペペロンチーノ きんぴらごぼう みかん缶	**15** 鶏肉とキャベツのソテー 春巻き 切干大根のカレー煮 じゃこピーマン １杯 	**16** ミネストローネ（大豆入り） 豚肉のバーベキューソースかけ 春雨の中華風サラダ 小松菜の和え物 キャンディーチーズ キャンディーチーズの包装紙はストローのゴミ袋に入れてください	**17** 大根のすまし汁 さばのみりんづけ キャベツとハムのサラダ チンゲン菜の煮びたし さつまいものレモン煮  さばの骨に気をつけて食べましょう	**18** 韓国風肉じゃが 魚かいナゲット ブロッコリーの和え物 ぶどうゼリー １杯  ぶどうゼリーの空き容器はストローのゴミ袋に入れてください
21 コンソメスープ 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のおひたし かぼちゃのサラダ 金時豆のあま煮	**22** マーボー厚揚げ ひじき入りぎょうざ 玉ねぎとウインナーのソテー りんご缶 １杯 	**23** 勤労感謝の日 	**24** のっぺい汁 さけフライ ポークしゅうまい 白菜のゆず風味和え ゆかりふりかけ さけの骨に気をつけて食べましょう ゆかりふりかけの空き袋はストローのゴミ袋に入れてください	**25** ポークカレーライス チキンナゲット もやしのドレッシング和え 福神づけ ２杯 
28 豚汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごぼうサラダ チンゲン菜と竹輪のソテー ぶどうゼリー ぶどうゼリーの空き容器はストローのゴミ袋に入れてください	**29** 鶏肉のトマト煮 あじフライ きのこのペンネ 野菜ふりかけ １杯 あじの骨に気をつけて食べましょう 野菜ふりかけの空き袋はストローのゴミ袋に入れてください	**30** 中華スープ ポークコロッケ スラッピージョー ほうれん草の和え物 かみかみ大豆	**お玉マークを目安に盛りつけましょう** **マークのない日は汁物です** １杯半 	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう　スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです