11月月間献立表（まごの手献立）

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
昼食	にしんの生姜煮 玉子と麸の炒め物 小松菜からし和え 白菜ミックス漬	豚唐揚げのマーマレード炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲﾙ和え コールスロー 金時豆	アジの南蛮漬け お麸の味噌煮込み からし菜の菊花和え 茄子の漬物	たっぷりキノコと鶏肉のソテー さつまいもと昆布の煮物 白菜と菜花のわさびマヨ カットマンゴー	豚肉の新生姜焼き 青菜と豆腐のとろみ煮 金平ごぼう キャベツのクミン和え	ブリの麹焼き 添）おろし大根 豚肉と白菜の炊き合わせ 五目豆 赤かぶ漬	鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜とカニカマの生姜あん ひじき煮 白菜たまり風味
	8	9	**10　秋の味覚御膳**	11	12	13	14
昼食	鶏のみぞれ仕立て 焼ビーフン キャベツのごま和え 白菜ミックス漬	タラと蓮根の甘酢あん 野沢菜炒め 木耳と人参の中華サラダ 胡瓜漬	**さんまの藻塩焼き** **添）おろし大根** **さつま芋と根菜のそぼろ餡** **もやしのわさび和え** **茄子の漬物**	豚肉のキムチ煮 山菜の玉子とじ オクラとモロヘイヤのおひたし きゅうりと中華クラゲの和え物	あぶらかれいの照煮 厚揚げの白だし煮 大根と新生姜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野沢菜ミックス	鶏肉のオニオンソース トマトソースペンネ 胡瓜のレモンマリネ リンゴダイス	まろやか麻婆豆腐 蒸し鶏と青梗菜の炒め キャベツの赤しそ和え べったら漬
	15	16	17	18	19	**20　世界の料理**	21
昼食	チーズチキンカツ 添）おくらのおかか和え 野菜と麸の含め煮 ほうれん草と大豆のごま和え キャベツのクミン和え	ポークケチャップ クリームペンネ チョレギサラダ カリフラワーのおかか和え	かに玉風お魚つみれ 中華春雨 小松菜のおろし和え おみ漬け昆布	メヌケとしめじの煮付け 茄子のそぼろ煮 サラダ風ポテトうの花 パイナップル	ハンバーグ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ） 添）人参グラッセ ブロッコリーの彩り餡かけ 枝豆とキャベツのソテー風 白菜とルッコラのトマト和え	**チキンフリカッセ** **カブとベーコンの洋風煮** **チンゲン菜とコーンのツナ和え** **人参とレーズンのラペ**	メヌケの麹焼き ごぼうとさつま揚げの金平 瓜と高菜の南蛮風 甘口キムチ
	22	23	24	**25　混ぜご飯**	26	27	28
昼食	まごの手おでん 蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 からし菜のおかか和え 赤かぶ漬	牛肉とごぼうの柳川風 高野豆腐の野菜餡かけ 白菜と若布の生姜和え ぬか漬け	茄子と鶏肉のさっぱり煮 レバニラ炒め オクラ湯葉和え 白菜たまり風味	**鮭と新生姜の混ぜご飯** **炒り豆腐** **いんげんの黒胡麻和え** **キャベツの浅漬**	マーボー茄子 えび入りビーフン ほうれん草お浸し カットマンゴー	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 竹輪の磯辺揚げ 高菜の和え物 刻み大根の梅肉和え	にしん蒲焼き 添）味付きインゲン べっこう煮 京うの花 おみ漬け昆布
	29	30					
昼食	サバ味噌煮 炊合わせ 紅白なます 白花まめ	鶏肉のオイスター炒め ごぼう入り揚げかまぼこ 切り昆布の煮物 たけのこ甘辛煮					