



# こんだてひょう



月	火	水	木	金
				11月1日
				
				ごはん 鶏肉チーズ焼き ほうれん草のり和え みそ汁 果物
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
 <b>文化の日</b> <b>振替休日</b>				
	ほうれん草カレー キャバツ塩昆布和え  果物	鮭のクリームスパゲティ チンゲン菜コーン和え  果物	ごはん 豚肉生姜炒め 白菜お浸し みそ汁 果物	ごはん 豚肉生姜炒め 白菜お浸し みそ汁 果物
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
				
ピラフ きなこポテト 中華風スープ  果物	ごはん ほっけ磯辺焼き 無限人参 豚汁 果物	ふりかけご飯 豆腐ツナ焼き 白菜ナムル 中華風スープ 果物	味噌ラーメン フライドれんこん  果物	韓国風おにぎり ヤンニョムチキン風 三色ナムル わかめスープ 果物
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
				
カレーうどん レンコンマヨサラダ  果物	ごはん 豚の甘辛炒め チンゲン菜肉みそあん みそ汁 果物	中華丼 小松菜ツナ和え 中華風スープ  果物	ハンバーガー フライドポテト  果物	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ 春雨スープ 果物
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
				
ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ツナ和え みそ汁 果物	ワカメご飯 ほっけ竜田揚げ 南瓜煮物 みそ汁 果物	ツナカレー キャバツのり和え  果物	ごはん 炒め納豆 ブロッコリー中華和え 中華風スープ 果物	ナポリタン ポテトサラダ  果物