

# さとまち お昼の献立表



| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  | 日  |
|--|---|---|--|--|--|--|
|  | <b>11月1日</b><br>豚すき丼<br>大豆煮<br>青菜のからし和え<br>味噌汁          | <b>11月2日</b><br>さばの味噌煮<br>鶏肉の味噌焼き<br>金平ごぼう煮<br>カリフラワーの酢の物   | <b>11月3日</b><br>目玉焼きハンバーグ<br>野菜の旨煮<br>スパサラダ  | <b>11月4日</b><br>さわらの磯焼き<br>豚肉の生姜焼き<br>白菜の煮浸し<br>ポテトサラダ | <b>11月5日</b><br>きしめん<br>とろろ<br>青菜の和え物                      | <b>11月6日</b><br>チキンライス<br>オムレツ<br>ジャーマンポテト<br>フレンチサラダ<br>ユースーフ |
|  | <b>11月7日</b><br>肉団子の甘辛煮<br>コロッケ<br>白菜サラダ                | <b>11月8日</b><br>揚げ魚のおろし煮<br>唐揚げのねぎソースかけ<br>厚焼卵<br>春菊のわさび和え  | <b>11月9日</b><br>味噌ラーメン<br>焼ぎょうざ<br>青菜の和え物  | <b>11月10日</b><br>鶏肉の照り煮<br>赤魚の煮付<br>白菜と竹輪の煮物<br>ポテトサラダ | <b>11月11日</b><br>ビビンバ丼<br>えび焼売<br>温泉卵                      | <b>11月12日</b><br>さわらの一味焼き<br>豚肉の生姜焼き<br>大根の煮付<br>オクラの酢の物       |
| <b>11月14日</b><br>エビカツ<br>白身魚の味噌マヨ焼き<br>南瓜の煮付<br>春雨の和え物   | <b>11月15日</b><br>鶏肉の照焼き<br>里芋の煮付<br>もずくの酢の物             | <b>11月16日</b><br>鶏肉の生姜焼き<br>鮭のチャンチャン焼き<br>炊き合わせ<br>白菜のゆかり和え | <b>11月17日</b><br>肉そば<br>ちくわの磯部揚げ<br>青菜の辛子和え  | <b>11月18日</b><br>鮭の照り焼き<br>チキンカツ<br>大根の煮付<br>さつまいもサラダ  | <b>11月19日</b><br>カレーライス<br>ミニカツ<br>野菜サラダ                   | <b>11月20日</b><br>亀山の味噌焼きうどん<br>ササミフライのレモン煮<br>ほうれん草のお浸し        |
| <b>11月21日</b><br>五目チャンポン<br>春巻き<br>青菜の辛子和え               | <b>11月22日</b><br>肉団子の甘酢あん<br>サーモンフライ<br>南瓜の煮付<br>白菜の和え物 | <b>11月23日</b><br>親子丼<br>大根の煮付<br>青菜のわさび和え                   | <b>11月24日</b><br>かに玉<br>八宝菜<br>かに焼売<br>ナムル   | <b>11月25日</b><br>人参ごはん<br>さばの塩焼き<br>里芋の煮付け<br>青菜の和え物   | <b>11月26日</b><br>豚肉の七味焼き<br>白身魚のピリ辛煮<br>青菜の卵とじ<br>キャベツの和え物 | <b>11月27日</b><br>芋煮(山形・庄内風)<br>焼きなす<br>わかめと胡瓜の酢の物              |
| <b>11月28日</b><br>鶏肉の漬け焼き<br>鮭の漬け焼き<br>さつま芋の甘煮<br>カニカマサラダ | <b>11月29日</b><br>味噌煮込みうどん<br>温泉卵<br>野菜サラダ               | <b>11月30日</b><br>和風ハンバーグ<br>さばの甘辛煮<br>南瓜の煮付<br>青菜のおかか和え     | の部分は選択メニューになります(*^▽^*)<br>・丼物やカレーライスを除く全ての食事にご飯と汁物 <b>が付いてきます☆</b><br>11月は「20日」、「27日」と郷土料理の日があります♪ |  |  |  |