献　　立　　表　　１１　月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 マカロニシーチキン 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 卵とじ 海そうあさり	えび玉あんかけ丼 みそ汁 トマトサラダ 漬物	つつけ シューマイ デザート	炊き込みごはん みそ汁 あんかけ揚げトーフ ほうれん草のナムル
6	7	8	9	10	11	12
	ごはん みそ汁 煮魚（メバル） 炒めもの 漬物	サンドイッチ ポタージュスープ かぼちゃサラダ ジュース	中華丼 みそ汁 長芋の梅和え 漬物	とろろそば えびカツ デザート	ごはん みそ汁 ロールキャベツ おひたし オーシャンサラダ	ごはん けんちん汁 焼魚 酢みそ和え 漬物
13	14	15	16	17	18	19
	おにぎり 豚汁 玉子焼 ゆばおくら	カレーライス トーフサラダ デザート	うどん ブロッコリーシーチキン デザート	ごはん みそ汁 チキンステーキ 酢のもの 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 炊き合わせ 漬物	ごはん みそ汁 えびフライ卵とじ煮 大根なます 漬物
20	21	22	23	24	25	26
	スタミナ炒飯 みそ汁 おろし和え	ラーメン あんかけ玉子トーフ デザート	ごはん みそ汁 ハンバーグ ポテト明太子 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 すき焼風煮 漬物	かき揚丼 みそ汁 ごまポン酢和え 漬物	いなり寿し せんべい汁 かぼちゃの含め煮 甘酢生姜
27	28	29	30			
	焼そば ポタージュスープ ポテトサラダ デザート	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 とろろ芋 漬物	ワカメごはん みそ汁 コロッケ ごま酢和え			