



2022年 11月お昼のメニュー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
鮭の照り焼き  切干大根 ナムル	鶏の山椒焼き  きんぴらごぼう 春菊のポン酢和え	シルバーソフィマスタート  キャベツとソーセージ マカロニサラダ	鶏の治部煮  サツマイモと豚肉の甘辛 春雨の和え物	カレーうどん  高野豆腐卵とじ 春菊胡麻和え	八幡巻き  山菜と筍の煮物 フルーツヨーグルト	ホキのマヨネーズ焼き  かんぴょうの煮物 モヤシのピーナッツ和え
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
豚肉の粕漬け  根菜煮 小松菜のお浸し	鶏胸ガーリックチーズ焼き  ほうれん草の卵とじ ゴボウサラダ	獅子大根  たたき蓮根のすんだ和え 帆連想の真砂和え	牛皿  蕪とエポの炊き合わせ 柿とほうれん草の白和え	白菜のミルフィーユ  茸バター醤油炒め 青梗菜のツナ和え	鮭の西京焼き  たらこのパスタサラダ キャベツのあっさり煮	鶏肉の山椒焼き  里芋の煮物 ブロッコリーサラダ
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
メルルーサの茸ソース  南瓜の煮物 マカロニサラダ	とり天  サツマイモと蓮根 豆腐と卵書画炒め	豚肉ハワイ風  ほうれん草ソテイ スパゲッティサラダ	梅と大葉のいなりずし  南瓜の小倉煮 ホウレン草の海藻和え	豚骨ラーメン  黒豚巻き 木耳と胡瓜に酢の物	鱈のホイル焼き  ひじきの梅煮 長芋ともずく薬の和え物	ホッケの塩焼き  卵の花 青梗菜の蒲鉾和え
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
豚肉のマスタートード焼き  五目煮 モヤシと木耳	鯨の南蛮漬け  高野豆腐と春菊 牛蒡の和風サラダ	肉豆腐  冬瓜のカニカマ 白菜とリンゴレモンサラダ	メバルの煮付け  里芋の胡麻味噌和え フルーツ	ロールキャベツ  蓮根と茸カレー炒め ピーズサラダ	太刀魚の粕漬け  じゃが芋バター醤油 モヤシのゆかり和え	豚肉と木耳のみぞれ煮  かんぴょうの煮物 ほうれん草のお浸し
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
鰯の幽庵焼き  さつま揚げと大根の煮物 もずく酢	ポークカレー  桜海老と長芋の煮物 ひじきサラダ	鰯と浅利の酒蒸し  オクラと蕪の梅肉和え さつま芋和風マカロニサラダ	クリームシチュー  草のオイスターソース炒め 白菜とツナのサラダ			
				<p>All My Loving</p> <p>Close your eyes and ill kiss you i Tomrrow ill miss you Remember ill always be true And then while Im away Ill write home every day And Ill send all my loving to you</p> 		