

							平成26年11月01日(土)
朝	 <p style="text-align: center;">平成26年11月</p>						ヴァンイール&ホントール牛乳
昼							赤飯 魚介のホイール焼き しいたけとずの中華煮 もやしのナムル
夕							おにぎり(梅、昆布) 酢豚 カリフラワーの甘酢和え なめこと豆腐のスープ
平成26年11月02日(日)	平成26年11月03日(月)	平成26年11月04日(火)	平成26年11月05日(水)	平成26年11月06日(木)	平成26年11月07日(金)	平成26年11月08日(土)	
朝	ホワイトミルクパン ウィナーと野菜のクリーム 牛乳	【温】エッグトースト&ミニパン 元気ヨーグルト 牛乳	黒糖食パン(フルーティ&マーガリン) コーンソテー 牛乳	クリームエスカルコ 仏と野菜のソテー 牛乳	米飯 ぶりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 フルーツジュース	ミルクパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	三色そぼろ丼 筍と豆腐の揚げ出し 菜の花のなめこ和え キウイ	米飯 フリの梅肉焼き かぼちゃの含め煮 オレンジ	米飯 ビーフライ&炒め キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	米飯 鶏肉の塩からあげ レンコンとアスパラのサラダ きのこのお吸いもの	米飯(半量) カレーうどん 高野の含め煮 りんご	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁	米飯 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ 黒糖ミルクプリン
夕	米飯 ポテトコロッケ トマトと海草のサラダ ほうれん草のおみそ汁	米飯 一口カツ 青菜のぬた 里芋のお吸いもの	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 飲茶 いんげんのゆず胡椒和え	米飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜サラダ フルーチェ(ぶどう)	混ぜご飯 豚肉の甘辛煮 (冷)中華豆腐 ほたての中華スープ	
平成26年11月09日(日)	平成26年11月10日(月)	平成26年11月11日(火)	平成26年11月12日(水)	平成26年11月13日(木)	平成26年11月14日(金)	平成26年11月15日(土)	
朝	全粒食パン&バターロール ごぼうサラダ 牛乳	【温】バナナトースト&ミニパン マカロニサラダ 牛乳	レーズンドッグ ツナと青菜のソテー 牛乳	チョコカスター ウィナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ さつま揚げの煮物 しいたけのおみそ汁 野菜ジュース	シュガーバターコップ キャベツのトマト煮 牛乳	【温】ハンバーガー 元気ヨーグルト 牛乳
昼	ひふみ園祭	米飯 かれのいのら玉焼き ザーサイの冷奴 沢煮栲	麦飯 フリ大根 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のおみそ汁	松茸御飯 鮭のおろし煮 かぶときゅうりの生姜酢あえ 里芋のおみそ汁	えひチャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 中華スープ	にゅうめん 焼豚サラダ かぼちゃとベーコンのソテー いちごゼリー	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え えのきのおみそ汁
夕	米飯 牛肉のしょうが焼き 青菜と干えびの炒め物 いんげんの和え物	いりご菜飯 鶏のチリソース炒め だいこんとわかめの醤油きんぴら シルバーサラダ	米飯 オムそば 五目豆 白菜の和え物 洋梨	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのたまごサラダ なます	米飯 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え	鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 小松菜ともやしの和え物	米飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 春菊のわさび和え
平成26年11月16日(日)	平成26年11月17日(月)	平成26年11月18日(火)	平成26年11月19日(水)	平成26年11月20日(木)	平成26年11月21日(金)	平成26年11月22日(土)	
朝	こしあんぱん バターとじゃがいものソテー 牛乳	【温】フルーツトースト&ミニパン 元気ヨーグルト 牛乳	ミニパン2種 野菜とチキンのスープ煮 牛乳	カスタードクリームパン カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 ぶりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ビーチジュース	ミルクイスト&ミニパン カリフラワーのケチャップソテー 牛乳	【温】ホットッグ&コックドッグ 牛乳
昼	米飯 さんまの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め りんご	米飯 焼き鳥レモン風味 ブロッコリーの和風和え かぼちゃと人参のお味噌汁	米飯 【温】塩焼き(か) 根菜の炒め物 オレンジ	麦飯 とんかつ かぼちゃのゆずかつお和え 青菜のツリムスブ	米飯 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 五色煮 パナナ	キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬 梨	米飯 豚肉のごま風味炒め 春巻 みかん
夕	米飯 八宝菜 炊き合わせ カリフラワーの和え物	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め もずく酢	【温】いか天丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ニラスープ	炊き込みご飯 鮭のレモン醤油焼き うの花 白桃	米飯 かれの竜田揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁	枝豆ピラフ タルタルチキンソテー 野菜サラダ マカロニスープ	米飯 さわらの香草焼き コールスロー トマトスープ
平成26年11月23日(日)	平成26年11月24日(月)	平成26年11月25日(火)	平成26年11月26日(水)	平成26年11月27日(木)	平成26年11月28日(金)	平成26年11月29日(土)	
朝	レーズンベストリー コーンサラダ 牛乳	【温】ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト 牛乳	レモンフラワーパン ベーコンスクランブル 牛乳	シュガーバターコップ 小松菜とウィナーのソテー 牛乳	米飯 ゆずみそ きざみ昆布の煮物 いらのおみそ汁 フルーツジュース	チョコツイスト アスパラのサラダ 牛乳	ホットロール&仔刈りロール 牛乳
昼	牛丼 ザーサイの冷奴 チンゲン菜としめじのソテー りんごヨーグルト	栗ごはん さんまの深見干 炊き合わせ 青りんごゼリー	米飯 鶏肉と豆腐の揚げだし れんこんサラダ パナナ	さんまご飯 チーズはんぺんフライ ごぼうのサラダ 赤だし	米飯 さけの石狩鍋風 ひじき入り卵焼き みかん	麦飯 あじフライの磯香フライ キャベツのカレー炒め りんごヨーグルト	豚肉と野菜のピピンパ風ご飯 (冷)中華豆腐 玉子スープ 杏仁フルーツ
夕	米飯 かに玉 焼き餃子 なます	米飯 和風照り焼きハンバーグ キャベツとアスパラのサラダ クリームスープ	米飯 さげらし 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	米飯 中華風五目炒め 若竹の煮物 青菜の梅風味サラダ	米飯 松風焼き ほうれん草の和え物 豆腐のおみそ汁	米飯 炒り鶏 もやしの和え物 玉ねぎのおみそ汁	ほぎの蒲焼き 冬瓜の煮物 かぼちゃとアスパラのサラダ
平成26年11月30日(日)	ミにあんぱん&レーズンロール ツナと野菜のソテー 牛乳						
昼							
夕							
米飯 肉豆腐 磯辺揚げ キウイ	米飯 カジキのバター醤油焼き 菜の花のゆず胡椒和え そうめんのお吸いもの						

●今月の行事食●  
 ・ 11月12日(水) 昼食 お楽しみメニュー

ひふみ園祭の時期になりました。今年は、きつねうどん、おでん、ぎょうざドッグ(長い肉まん)、コロッケ、チーズドッグ(チーズワッフル)、お茶喫茶を施設が outlets します。他にボーイスカウトさんがソースえびせんの模擬店を outlets して下さいます。さらに、当日模擬店のお手伝いに学生のボランティアさんが参加して下さり、賑やかなお祭りになりそうです。(管理栄養士 枝澤)