



11月17日(月)

麦ごはん          牛乳

すき焼き

ほうれん草ののり酢和え

みかん





11月18日(火)

栗入り炊き込みご飯

牛乳

春雨汁

きびなごごまフライ

にんじんのきんぴら





11月19日(水)

米粉パン 牛乳

ふわふわ卵スープ

鯨のケチャップソース

コールスロー





11月20日(木)

ごはん 牛乳

ヒカド

鶏肉のねぎみそ焼き

ほうれん草ともやしの炒め物



11月21日(金)

コッペパン          牛乳

いんげん豆のスープ

豆腐入りミートローフ

花野菜のサラダ