



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