

# 11月のこんだて



<p><b>1</b>・ひじきごはん (人参、ひじき、ひよこ豆) ・里芋のそぼろ煮 (里芋、大根、人参、鶏ひき肉) ・小松菜の塩昆布和え (白菜、小松菜、塩昆布) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p><b>2</b>・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜の煮物 (大根、人参、ごぼう) ・白菜のお浸し (白菜、小松菜、人参、のり) ・さつまいものみそ汁</p>	<p><b>4</b>・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、もやし) ・小松菜のみそ汁</p>	<p><b>5</b>・ごはん ・がんもの煮物 (かんも、大根、人参、鶏肉) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、人参) ・具だくさん汁</p>		
<p><b>7</b>・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、ごぼう、ねぎ) ・おかひじきのごま和え (キャベツ、おかひじき、ごま) ・しめじのみそ汁</p>	<p><b>8</b> ・白菜とじゃこのパスタ (白菜、玉ねぎ、鶏ひき肉) ・しば漬けポテトサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・ミネストローネ</p>	<p><b>9</b>・ごはん ・さばのみそ煮 (さば、しょうが、ねぎ) ・キャベツの和え物 (キャベツ、わかめ、しょうが) ・ぬか漬け ・かぶのみそ汁</p>	<p><b>10</b>・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、れんこん) ・かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ、刻み昆布) ・まいたけのみそ汁</p>	<p><b>11</b>・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、しょうが) ・チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、人参、油揚げ) ・ごぼうのみそ汁</p>	<p><b>12</b>・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、里芋、れんこん、人参) ・小松菜のおかか和え (小松菜、キャベツ、人参) ・長ねぎのみそ汁</p>
<p>・かぼちゃの蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・鮭おこわおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・ピザケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・わらびもち ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>・しば漬けおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・もちもちパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><b>14</b>・ごはん ・白菜と豚肉の甘酢炒め (豚肉、白菜、ねぎ、人参) ・高野豆腐とひじき煮 (大根、人参、高野豆腐) ・キャベツのみそ汁</p>	<p><b>15</b>・ごはん ・ほっけ干し ・れんこんのきんぴら (れんこん、人参、ごま) ・小松菜のごま和え (小松菜、白菜、人参、ごま) ・大根のみそ汁</p>	<p><b>16</b>・ごはん ・黒むつの西京焼き ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・里芋のから揚げ ・なめこのみそ汁</p>	<p><b>17</b>・ごはん ・麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・れんこんサラダ (小松菜、れんこん、ごぼう) ・わかめのスープ</p>	<p><b>18</b>・ごはん ・車麩のから揚げ ・温野菜サラダ (※季節の野菜) ・ぬか漬け ・長ねぎのみそ汁</p>	<p><b>19</b>・ごはん ・里芋のそぼろ煮 (豚ひき肉、里芋、大根) ・小松菜のごま和え (小松菜、ごま、油揚げ) ・すまし汁</p>
<p>・きんつば ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・黒米おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>いぶりがっこ</p>	<p>・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・ふかしもち ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・とりごぼうごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・肉団子のスープ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><b>21</b>・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ふろふき大根 (大根、みそ) ・ほうれん草のお浸し (ほうれん草、白菜、人参) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p><b>22</b>・ごはん ・魚の塩焼き ・炒り豆腐 (ごぼう、人参、豆腐) ・大根サラダ (大根、人参、水菜、ごま) ・わかめのみそ汁</p>	<p><b>24</b>・ほうとう風うどん (かぼちゃ、ねぎ、しめじ) ・蒸し魚 (キャベツ、玉ねぎ、いんげん) ・切干とかぶの磯和え (切干、白菜、かぶ、人参)</p>	<p><b>25</b>・ごはん ・切干のはりはり漬け (切干大根、人参、かぶ) ・芋煮汁</p> <p>[芋煮会]</p>	<p><b>26</b>・ごはん ・魚の照り焼き ・もやしのナムル (もやし、小松菜、人参) ・粉ふきもち ・白菜のみそ汁</p>	
<p>・大根菜のおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・ニョッキのトマトソース ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん・フルーツ</p>	<p>・大学芋 ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・おいなりさん(油揚げ) ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	
<p><b>28</b>・ごはん ・ぶりと大根の煮物 (ぶり、大根、しょうが) ・白菜と柿の甘酢漬け (白菜、かぶ、柿、わかめ) ・けんちん汁</p>	<p><b>29</b>・ごはん ・鮭のみぞれ煮 ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) ・ぬか漬け ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p><b>30</b>・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・根菜とひじきの煮物 (ごぼう、れんこん、高野豆腐) ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・えのきのみそ汁</p>	<p>朝晩の冷え込みが増し、<u>わらしこごはんにも冬野菜が少しずつ出番を迎えています。</u> <u>この冬も元気で乗り切れるよう、11月25日はみんなで、切って、ちぎって、煮る、芋煮会です。</u></p>		
<p>・きぬかつぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・豚汁 ・<input checked="" type="checkbox"/>おこげ</p>	<p>・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根</p>			