

11月のこんだて



<p><u>1</u>・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参) ・チンゲン菜のお浸し (もやし、かつお節) ・小松菜のみそ汁</p>		<p><u>2</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜の煮物 (大根、にんじん、れんこん) ・白菜のお浸し (小松菜、白菜、人参、のり) ・さつまいものみそ汁</p>		<p><u>4</u>・ごはん ・れんこんバーグ (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) ・小松菜のごま和え (小松菜、油揚げ、ごま) ・ふろふき大根 ・白菜のみそ汁</p>	
<p>・肉団子スープ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>		<p>・かりんジャムのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節</p>		<p>・あんまん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	
<p><u>6</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・ほうれん草のお浸し (白菜、人参、ほうれん草) ・ふろふき大根 ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p><u>7</u>・ごはん ・さばのみそ煮 (長ねぎ、しょうが) ・キャベツの和え物 (キャベツ、わかめ、のり) ・ぬか漬け ・まいたけのみそ汁</p>	<p><u>8</u>・ごはん ・魚の西京焼き ・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><u>9</u>・ごはん ・白菜と豚肉の甘酢炒め (豚肉、長ねぎ、白菜、人参) ・高野豆腐とひじき煮 (高野豆腐、大根、油揚げ) ・キャベツのみそ汁</p>	<p><u>10</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、長ねぎ、豆腐) ・春雨サラダ (キャベツ、人参、ささみ) ・わかめスープ</p>	<p><u>11</u>・ひよこ豆ごはん ・まいたけと鮭グラタン (鮭、まいたけ、豆乳) ・小松菜のごま和え (小松菜、白菜、ごま) ・大根のみそ汁</p>
<p>・鶏ごぼうごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・豚汁 ・<input checked="" type="checkbox"/>おこげ</p>	<p>・いもきんつば ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・ピザケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節</p>	<p>・じゃこおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>・うどん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><u>13</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、ごぼう、長ねぎ) ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・しめじのみそ汁</p>	<p><u>14</u>・白菜とじゃこの スパゲティ (鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・根菜のミネストローネ</p>	<p><u>15</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、れんこん) ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、昆布) ・白菜のみそ汁</p>	<p><u>16</u>・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・いり豆腐 (豆腐、ごぼう、人参、長ねぎ) ・大根サラダ (大根、人参、水菜、ごま) ・長ねぎのみそ汁</p>	<p><u>17</u>・ごはん ・車麩のから揚げ ・温野菜サラダ (キャベツ、人参、かぶ) ・ゆず大根 ・えのきのみそ汁</p>	<p>わらしこまつり</p>
<p>・かぼちゃ蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・のつけごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>ぬか漬け</p>	<p>・きぬかつき ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根・フルーツ</p>	<p>・れんこんのチヂミ ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節</p>	<p>・鮭おこわごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	
<p><u>20</u>・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・チンゲン菜のお浸し (白菜、人参、油揚げ) ・ごぼうのみそ汁</p>	<p><u>21</u>・ごはん ・魚のみぞれ煮 (白身魚、大根) ・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><u>22</u>・ごはん ・ししゃも ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、かぶ) ・具だくさん汁</p>		<p><u>24</u>・ごはん ・ほっけの干物 ・きんぴられんこん (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><u>25</u>・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、里芋、人参) ・小松菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、人参) ・小松菜のスープ</p>
<p>・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p>・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・わらびもち ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>		<p>・大根菜のおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節</p>	<p>・豚汁 ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><u>27</u>・ごはん ・ぶりと大根の煮物 (ぶり、大根) ・白菜と柿の甘酢漬け (白菜、かぶ、柿、わかめ) ・けんちん汁</p>	<p><u>28</u> ・ほうとう風うどん (かぼちゃ、長ねぎ、しめじ) ・蒸し魚 (白身魚、キャベツ、玉ねぎ) ・白菜とかぶの磯和え (切干大根、白菜、かぶ)</p>	<p><u>29</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜とひじきの煮物 (ごぼう、人参、高野豆腐) ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・人参のみそ汁</p>	<p><u>30</u>・ひじきごはん ・里芋のそぼろ煮 (里芋、大根、鶏ひき肉) ・小松菜ののり和え (小松菜、白菜、のり) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p>冬野菜が少しずつ出番を迎えようとしています。寒くなり美味しさを増す冬野菜には私たちの身体を温めてくれる効果があります。ぜひ積極的にとりましょう。</p>	
<p>・フォカッチャ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん</p>	<p>・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・佃煮おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>れんこん</p>		