

令和3年11月後半 予定献立

13 土		福島めし DAY 福島県出身者プロデュース!!(内容はお楽しみに♡)				
14 日	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	おくら納豆	みそ汁	-
	昼	スパゲッティナポリタン		キャベツとひじきのコールスローサラダ	野菜スープ	ブラマンジェブルーベリーソース
	夕	ご飯	鮭の西京焼き	白菜のクリーム煮	みそ汁	パナミルクプリン
15 月	朝	ご飯	ハムと野菜のチーズ焼き	大豆とじゃこの甘辛煮	みそ汁	-
	昼	ご飯	酢豚	菜果サラダ	中華風コンスープ	タピオカ入りココナッツミルク
	夕	ご飯	鯖の柚子胡椒照り焼き	じゃが芋の七味煮	みそ汁	みるく寒いちごソース
16 火	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁	カップヨーグルト
	昼	秋鮭ときのこのクリームスパゲッティ		きのこベーコンのサラダ	卵入り野菜スープ	揚げパン
	夕	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	キャベツとわかめのナムル風	すまし汁	みかん入りミルクプリン
17 水	朝	パン	スクランブルエッグ	-	クリームスープ	みかん
	昼	ガバオ炒めご飯		手羽先揚げ	野菜スープ	さっぱり杏仁豆腐
	夕	ご飯	赤魚の煮付け	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	練乳プリン
18 木	朝	ご飯	納豆	信田煮	みそ汁	-
	昼	かつ丼		大根と梅のさっぱり和え	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
	夕	ご飯	回鍋肉	マカロニサラダ	けんちん汁	チョコプリン
19 金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	-
	昼	ご飯	四川豆腐	マゼアンサラダ	わかめスープ	牛乳 / みかん
	夕	ポークカレーライス		グリーンサラダ	野菜スープ	ヨーグルトゼリー
20 土	朝	ご飯	春雨とひき肉の炒め物	白菜ときのこの煮びたし	みそ汁	-
	昼	ピザトースト	チキンナゲット	コールスローサラダ	トマトスープ	カップヨーグルト
	夕	ご飯	イカのチリソース	白菜サラダ	わかめスープ	ブラマンジェ黄桃ソース
21 日	朝	ご飯	高野豆腐と豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	-
	昼	わかめうどん	野菜とえびのかき揚げ	野菜のゆかり和え	-	メープルプリン
	夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	抹茶寒
22 月	朝	シュガーパタートースト	ウインナーと野菜ソテー	-	卵入り野菜スープ	牛乳
	昼	ご飯	鯖のカレー風味揚げ	小松菜とコーンのサラダ	みそ汁	ココナッツミルクプリン
	夕	ご飯	鶏肉のオイスターソース照り焼き	里芋と根菜の揚げ煮	みそ汁	なめらか杏仁豆腐
23 火祝	朝	ご飯	肉じゃが	-	みそ汁	-
	昼	タコライス		キャロットラペ	野菜スープ	バナナババロア
	夕	ご飯	鱈の南蛮漬け	青菜の胡麻和え	みそ汁	パナミルクプリン
24 水	朝	ご飯	焼き塩鮭	ひじきと大豆の煮もの	みそ汁	-
	昼	わかめご飯	コロッケ	にんじんしりしり	みそ汁	マンゴプリン
	夕	ご飯	鶏肉の韓国風焼き	コーンサラダ	白湯風スープ	黒ゴマプリン
25 木	朝	パン	青菜のキッシュ	-	トマトスープ	牛乳
	昼	ひじきご飯	鶏の松風焼き	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	ブラマンジェいちごソース
	夕	ご飯	白身魚のフライタルタルソース	コンビーフサラダ	みそ汁	カフェオレプリン
26 金	朝	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮	ふりかけ	みそ汁	ジョア
	昼	讃岐うどん	はんぺんチーズフライ	パリパリサラダ	-	牛乳 / りんご
	夕	ご飯	豚キムチ炒め	小松菜とじゃこのサラダ	たまごスープ	カラメルプリン
27 土	朝	ご飯	ハムエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	-
	昼	広東丼		揚げ餃子	ピリ辛もやしスープ	さっぱり杏仁豆腐
	夕	雑穀ご飯	鯖の揚げおろし煮	ミモザサラダ	みそ汁	ミルクプリン黒糖ソース
28 日	朝	ご飯	ホッケの一夜干し	(きんぴらごぼう)	みそ汁	-
	昼	あんかけ焼きそば		鶏のスパイス煮	野菜スープ	カップヨーグルト
	夕	ご飯	チキン南蛮	千切野菜の胡麻味噌和え	わかめスープ	なめらか杏仁豆腐
29 月	朝	ご飯	塩昆布入り卵焼き	白菜としめじの煮びたし	みそ汁	-
	昼	ご飯	煮込みハンバーグ	小松菜とじゃこのサラダ	みそ汁	フルーツみるく寒
	夕	ご飯	カジキのネギみそ焼き	小松菜の辛し和え	みそ汁	あずきミルクプリン
30 火	朝	パン	ポトフ	-	茹で卵	牛乳
	昼	ご飯	子鰯の南蛮漬けスタヂ風味	さつま芋のレモン煮	そば米汁	ジョア(ブルーベリー)
	夕	ご飯	肉野菜炒め	里芋と大根のそぼろ煮	みそ汁	りんご

※献立は、食材の都合により変更する場合があります。