



## 11月の「元気がでるメニュー」



| 日にち | 曜日 | メニュー                                                                                                |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | 月  | 豚肉とごぼうの炒め煮                                                                                          |
| 3   | 火  | お休み                                                                                                 |
| 4   | 水  | 白身魚のマヨコーン焼き                                                                                         |
| 5   | 木  |  キャベツと茸のひき肉生姜炒め    |
| 6   | 金  | じゃが芋とロールキャベツのコンソメ煮                                                                                  |
| 9   | 月  | 鶏ささみ天 おろしポン酢ソース                                                                                     |
| 10  | 火  | 白身魚の衣揚げ 野菜甘酢あんかけ                                                                                    |
| 11  | 水  |  あさりと豆腐と小松菜の塩炒め    |
| 12  | 木  | 豆腐ハンバーグ 茸ソース                                                                                        |
| 13  | 金  | 白身魚の揚げおろし煮                                                                                          |
| 16  | 月  | 茹で豚もやしの胡麻だれソース                                                                                      |
| 17  | 火  | 茄子と豆腐の揚げ出し                                                                                          |
| 18  | 水  | 白身魚のフライ ヴィネグレットソース                                                                                  |
| 19  | 木  | 葛飾の学校給食メニュー<br>小松菜あんかけ焼きそばと小松菜ポテトサラダ                                                                |
| 20  | 金  |  鶏肉の野菜ちゃんちゃん焼き   |
| 23  | 月  | お休み                                                                                                 |
| 24  | 火  | 鶏の治部煮                                                                                               |
| 25  | 水  |  イカと小松菜の中華炒め     |
| 26  | 木  |  豆腐ハンバーグの中華風野菜あん |
| 27  | 金  | ロールキャベツ トマトソース煮                                                                                     |
| 30  | 月  | 豚肩ロースの味噌漬け焼き                                                                                        |

### メニューの紹介



写真メニューは  
「豚肉とごぼうの  
炒め煮」



写真メニューは  
「鶏の治部煮」

1食分で野菜(きのこ・海藻を含む)を  
200g以上使用し  
ているメニューです



\*メニューは都合により変更することがあります。

\*売切れ次第終了になります。

