



2018年11月ランチメニュー&参観表

※ランチ室に入る時は、三角巾・マスク・エプロンを持参して下さい。
 ※ランチ参観の時は、お箸と室内履きを持参して下さい。
 ※ランチメニューは変更する場合があります。
 ※通常一家庭お一人のランチを準備しています。

複数の参加をご希望の方は、1週間前までにお知らせ下さい。

1日(木)	2日(金)
・五日春雨炒め (春雨・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) ・切り干大根サラダ (切り干大根・人参・玉ねぎ・ちくわ) ・ミニトマト ・中華スープ(わかめ・ねぎ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・叙の香りご飯 (しゃじ、いんげん、人参、鶏肉、あずき) ・天ぷら三種 (たまご、さつまいも、アスパラ) ・きゅうりおみそ(きゅうり、塩、おろし) ・みそ汁(豆腐・わかめ) ・フルーツ・牛乳

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
・牛丼(特選お肉・人参・ねぎ) ・かぼちゃの素揚げ ・小松菜なめたけ和え (小松菜、えのたま、人参) ・みそ汁(白菜・油あげ) ・フルーツ ・牛乳	・ミルフィーユとんかつ (豚肉・かつお・小麦粉・パン粉) ・千切りきゃべつ ・ミニトマト ・ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・わかめ) ・みそ汁(大根・ねぎ) ・ごはん・フルーツ・牛乳	・白身魚のあんかけ (白身魚、えのたま、人参、ねぎ) ・ほうれん草洋風白和え (ほうれん草、豆腐、人参、ベーコン) ・みそ汁(キャベツ・油あげ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・チキンカレー (鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) ・コールスローサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・レタス) ・ミニトマト ・洋風スープ(小松菜・わかめ) ・フルーツ・牛乳	・ソース焼そば (豚肉・キャベツ・人参・ねぎ) ・わかめのずみれんげしサラダ (わかめ、きゅうり、レタス、鶏肉) ・ミニトマト ・中華スープ(豆腐・ねぎ・わかめ) ・フルーツ ・牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
・ポーワピンス (豚肉・玉ねぎ・人参・豆・たまご) ・グリーンサラダ (レタス・キャベツ・きゅうり・人参・コン) ・ミニトマト ・洋風スープ(白菜・ベーコン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・かき玉うどん (鶏肉・玉ねぎ・人参・わかめ) ・煮豆・ミニトマト ・白菜サラダ (白菜・人参・きゅうり・ちくわ) ・フルーツ ・牛乳	県民の日 	・三色ご飯 ^(祝日) (ひりねぼろ、いり玉子、人参、煮豆) ・かき揚げ (玉ねぎ、人参、さつまいも、人参) ・小松菜おかわ和え (小松菜、人参、からあげ、おろし) ・みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) ・ミネラリー・フルーツ・牛乳	・肉団子の甘酢あん (豚肉、長ねぎ、人参、わかめ) ・春雨中華サラダ (春雨、きゅうり、人参、ちくわ) ・レタス・ミニトマト ・中華スープ(キャベツ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
振替休日 	・チキンピカタ (鶏肉・かつお・小麦粉) ・マカロニサラダ (マカロニ・きゅうり・人参・レタス) ・レタス・ミニトマト ・洋風スープ(キャベツ・コン) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	・鯖の照煮(鯖・しょうが) ・ごぼうサラダ (ごぼう、人参、きゅうり、わかめ) ・レタス ・ミニトマト ・みそ汁(大根・油あげ) ・ごはん ・乳酸ドリンク	・揚げギョウザ (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、コン) ・三色ナムル (キャベツ、人参、小松菜) ・中華スープ(わかめ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳	勤労感謝の日 
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
・豆腐の旨煮 (豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・しょうが) ・キャベツサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・ちくわ) ・中華スープ(春雨・干貝) ・ごはん ・フルーツ ・牛乳	・カレーピラフ (玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン) ・パンケーキパイ(かぼちゃ皮) ・ブロッコリーと玉子のサラダ (ブロッコリー、人参、きゅうり、わかめ) ・ミニトマト ・洋風スープ(白菜・コン) ・フルーツ・牛乳	・いわしの菊焼 ・千切りきゃべつ ・さつまいもの湯まん炒め (さつまいも、玉ねぎ、人参、しょうが) ・みそ汁(豆腐・わかめ) ・ごはん ・ヨーグルト	・チキンクリームシチュー (鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) ・温野菜とゆで玉子 (アスパラ、人参、さつまいも、わかめ) ・ミニトマト ・バターロール ・フルーツ ・牛乳	・大根と豚肉の甘辛煮 (大根、豚肉、人参、しょうが) ・玉子焼き ・ほうれん草おかわ和え ・みそ汁(キャベツ・わかめ) ・ごはん ・フルーツ・牛乳