

月		火		水		木		金	
令和6年11月 						1 たらのマヨネーズ焼き			
						えのきたけの和え物			
						根菜みそ汁			
									
4		5 ぶたキムチ丼（ご飯）		6 まぐろのケチャップがらめ		7 黒糖パン		8 さんまの塩焼き	
		切干し大根のナムル		春雨サラダ		デミグラスソースハンバーグ		ほうれん草のごま和え	
		みそ風味スープ		わかめスープ		ごまドレッシングサラダ スープ煮		かき玉汁	
振替休日									
11 春巻き		12 もみじカレー（麦ご飯）		13 さばの粒マスタード焼き		14 味付けパン チキンカツ		15 さわらの照り焼き	
甘酢和え		イタリアンドレッシングサラダ		ツナ和え		コールスロー		大根のサラダ	
マーボー豆腐		豆乳プリンタルト		豆腐のすまし汁		コーンチャウダー		さつまいものみそ汁	
		ジビエの日 							
18 さつまいもの揚げ煮		19 キャロットピラフ		20 あじのねぎソース		21 ツナサンドイッチ（ミルクパン）		22 さけの塩焼き	
タイピーエン 黄桃		チキンブランケット		白菜のレモン和え		野菜のソテー		湯葉のおひたし	
ふりかけ（のりかつお）		アンチョビドレッシングサラダ ライチゼリー		とり肉と大根の煮物		ミネストローネ		ぶた汁	
		杉本シェフ考案メニュー 							
25 とり肉のこうじ揚げ		26 こぎつね丼（ご飯）		27 ホキフライ（タルタルソース）		28 小型パン		29 さばのピリ辛焼き	
切干し大根のそぼろ炒め		かつお和え		かんぴょうサラダ		きのこの和風スパゲティ		信田和え	
ふのみそ汁		たぬき汁		かぶのスープ		白菜のスープ みかん		高野豆腐の煮物	
									

🍄 11月の新メニュー 【 きのこの和風スパゲティ 】 🍄

- 材料 ○ （2人分）
- ・スパゲティ：36g

・牛肉薄切り：40g

・にんにく：0.6g

・小松菜：30g

・しいたけ：10g

・えのきたけ：20g

・玉ねぎ：50g

・キャベツ：30g
- ・すりおろししょうが：1g

★淡口しょうゆ：大さじ1/2

★コンソメスープの素：1g

★清酒：小さじ1

★食塩：少々

- 作り方 ○
- ①にんにく…みじん切り、小松菜…2cm幅に切る、しいたけ…石づきを残して薄切り、えのきたけ…石づきを残して2cm幅に切る、玉ねぎ…薄切り、キャベツ…せん切りにする。

②スパゲティを茹でる。

③油を熱し、にんにく、すりおろししょうが、牛肉を炒める。

④小松菜以外の野菜を加えて炒める。

⑤小松菜、スパゲティ、★の調味料を加えて仕上げる。

