



# 11月のこんだて

				あか ちやにくになる たべもの	きいろ ちからのもとなる たべもの	みどり からだのちようしき ことのあるたべもの
1	月	さばのしおやき パンネのマヨサラダ ミニゼリー	メンチカツ ミニハムステーキ わかめごはん	さば ミンチ ツナ ハム	こむぎこ パンこ パンネ マヨネーズ あぶら こめ	たまねぎ にんじん コーン
4	木	しろみざかなフライ カレーパンネ フルーツ	キャベツのスープに ウインナー ごはん	しろみざかな ウインナー	こむぎこ パンこ パンネ あぶら こめ	キャベツ コーン にんじん
5	金	にくじゃが のりまきロール シュークリーム	ブロッコリーのツナあえ ごはん	ぶたにく ツナ たまご	じゃがいも あぶら こめ	たまねぎ にんじん こんにやく ブロッコリー
8	月	からあげ いかにもたこやき プチやきいも	れんこんのあおりのあえ カレーパンネ ごはん	とりにく いか たまご	こむぎこ パンネ さつまいも やまいも あぶら こめ	れんこん エリンギ コーン
10	水	もちさくポテト ほうれんそうのソテー ミニドーナツ	てりやきとりつくね ゆでとうもろこし ごはん	とりミンチ たまご	こむぎこ じゃがいも あぶら こめ	たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん
11	木	みそかつ はくさいとツナのうまに フルーツ	いんげんのソテー とりだんごに ごはん	ぶたにく ツナ とりミンチ	こむぎこ パンこ あぶら こめ	いんげん コーン はくさい にんじん たまねぎ
12	金	マーボー豆腐 ごもくしんじょ しゅうまい	ハンサンスー ごはん	ミンチ 豆腐 ハム しんじょ ミンチ ぎょにく	かたくりこ あぶら こめ	ねぎ もやし きゅうり ブロッコリー ひじき にんじん
15	月	ハンバーグ ごもくきんぴら プチデザート	ブロッコリー ちくわのいそべあげ ごはん	ミンチ ぎょにく	こむぎこ あぶら こめ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン ごぼうこんにやく
17	水	かぼちゃクロック こんにやくのみそに プリンゼリー	しおやきそば がんも ごはん	がんも ぶたにく	こむぎこ パンこ ちゅうかめん あぶら こめ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく
18	木	ちくぜんに さばのみそに さといものにつろがし	ふきのおかか ごはん	とりにく さば	さといも あぶら こめ	こんにやく れんこん ふき ごぼう たけのこ
19	金	ドライカレー ごもくしんじょ チーズ	ハンバンジーサラダ ごはん	ミンチ ささみ しんじょ チーズ	カレーこ あぶら こめ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー
22	月	こめこメンチ なのはなのまよあえ プチデザート	オムレツ ちくわに ごはん	ミンチ たまご ツナ ぎょにく	こむぎこ パンこ マヨネーズ あぶら こめ	たまねぎ なのはな コーン
24	水	ぶたどん だしまきたまご ミニゼリー	きりほしだいこんのだしに ごはん	ぶたにく たまご	こむぎこ あぶら こめ	たまねぎ ピーマン きりほしだいこん いんげん にんじん
25	木	ごぼうのたまごとし ウインナー フルーツ	こまつなのひじきあえ ごはん	ぶたにく ウインナー	こむぎこ あぶら こめ	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん こまつな
26	金	とうふハンバーグ ごぼうのごまがらめ プチデザート	れんこんのミートソースあえ ミニアメリカンドッグ ごはん	とうふ ミンチ ぎょにく	こむぎこ ごま あぶら こめ	にんじん たまねぎ れんこん コーン
29	月	ハンバーグ いんげんのひじきに チーズ	オムレツ こうや豆腐 ごはん	ミンチ たまご こうや豆腐 チーズ	こむぎこ あぶら こめ	たまねぎ いんげん コーン ひじき

\*仕入れ等の都合により内容が変更することをご了承下さい  
お米は国産米を使用致します。

三重県鈴鹿市池田町1235番地

TEL (059) 382-5333



**火曜日は、スプーンを持ってきて下さい。**