令 和　8 年　11 月度やっとかめ献立表

2日（月）	3日(火)㊡ 文化の日	4日（水）	5日（木） 誕生日会	6日（金）	7日（土）
ニラ玉 大根のオイスター炒め マカロニサラダ 中華スープ・柿 バームクーヘン	**豚とねぎ塩炒め** 五目ひじき煮 ブロッコリー明太和え 味噌汁・みかん ブルーベリーパウンド	**鮭の南蛮漬け** 炒り豆腐 マカロニサラダ 貝汁・ヨーグルト 焼き芋	**お祝天ぷら** 茶碗蒸し かにもずく 赤飯・吸い物・メロン ロールケーキ	**牛肉と大根煮** 胡瓜と若芽の酢の物 半平とお麩卵とじ キャベツスープ・梨 あん団子	**ひらすの塩麹漬け** 豆腐とツナの卵とじ インゲンとエリンギソテー 豚汁・白桃 カステラ
9日（月） おやつ作り **白身魚の香草焼き** 塩肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁・洋ナシ	10日(火) **薩摩芋バター照焼** 小松菜煮 ブロッコリー炒め 味噌汁・リンゴ スイートポテト	11日（水） **豚と小松菜あんかけ** 蟹ともやしポン酢和え 高野豆腐煮 味噌汁・黄桃 プリン	12日（木） **チキンのトマト煮込み** 法蓮草ソテー マカロニサラダ コーンスープ・キウイ たこ焼き	13日（金） **ブリの照り焼き** ピーマンとしめじ炒め 春雨サラダ 粕汁・バナナ カボチャ蒸しパン	14日（土） **豆腐と玉ねぎ炒め** 若芽ともやし胡麻和え がんもどき煮 玉子スープ・柿 みたらし団子
16日（月） **麻婆茄子** 海老焼売 春雨サラダ 中華スープ・杏仁豆腐 なごやん	17日（火） やっとかめ喫茶 **ホッケの塩焼き** 胡瓜と若芽の酢の物 ビーフン炒め 豚汁・黄桃	18日（水） **肉団子と白菜煮** かぼちゃ煮 ニラ玉 味噌汁・バナナ 黒糖蒸しパン	19日（木） **カレイの五目あんかけ** 小松菜と木耳のお浸し カリフラサラダ 味噌汁・リンゴ 焼き芋	20日（金） **豆腐のコーン炒め** ブロッコリーサラダ 豆苗と竹輪炒め けんちん汁・キウイ フレンチトースト	21日（土） **プルコギ** 長芋とトマトサラダ 小松菜の胡麻和え 玉子スープ・みかん キャロットケーキ
23日（月）㊡ 勤労感謝の日 **サーモンムニエル** 肉味噌豆腐 パプリカと若芽のごま和え けんちん汁・洋梨 ごま団子	24日（火） **野菜たっぷりそぼろ丼** 明太スパサラダ 法蓮草お浸し 味噌汁・バナナ 珈琲ゼリー	25日（水） **サワラの幽庵焼き** 小松菜と京揚げ煮 里芋の味噌煮 豚汁・りんご アップルパイ	26日（木） **牛肉と春雨トマト煮** 法蓮草白和え ツナキャベサラダ コンソメスープ・みかん バナナ蒸しパン	27日（金） **白身魚のピカタ** ニンジンのそぼろ煮 もやしとピーマン塩昆布炒め 吸い物・パイン 紅茶のパウンドケーキ	28日（土） **厚揚げのとろみ炒め** エノキの卵とじ インゲン胡麻和え 味噌汁・ヨーグルト スイートポテト
30日（月） **豚肉とろろかけ** 海老と茄子甘酢 コールスローサラダ 味噌汁・みかん お汁粉	今年も残すところあと わずかですね。			沢山食べて元気に過ご しましょう。	