

月	火	水	木	金
<p>朝夕の冷え込みが増して、体調を崩しやすい季節ですね。手洗いやうがい、規則正しい食生活で冬に備えましょう。11月は「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。</p>		1	2	3
		ごはん 筑前煮 ツナと大根の和え物	カレーライス まめまめサラダ 果物 みかん	文化の日 
6	7	8	9	10
ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー	菜めし しょうゆラーメン れんこんサラダ	ごはん ポークビーンズ 野菜ソテー 果物 祇園坊柿	ごはん 白身魚の塩焼き ボン酢和え 相性汁	麦ごはん とんかつ・ソース 添え野菜 すまし汁
				
13	14	15	16	17
ごはん うま煮 酢の物	牛丼 ナムル ゼリー (みかん)	ごはん・のり ホンモロコのから揚げ 梅肉和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 寄せ鍋風汁 きんぴらごぼう	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ゆかり和え けんちん汁
				
20	21	22	23	24
ミートソーススパ ゲッティ コーンサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏のごまだれ焼き よろこぶキャベツ 豚汁	クロワッサン スツプリ 添え野菜 コンソメスープ	勤労感謝の日 	さつまいもごはん がんもどきの五目煮 小松菜のお浸し
				
27	28	29	30	
ごはん 納豆 そぼろ煮 ひじきサラダ	ごはん カレーうどん ごまドレッシングサ ラダ	吹き寄せごはん 高野豆腐の卵とし もやしの和え物	セルフホットドック ソーセージ・ケチャップ ポイルキャベツ ポトフ風スープ	11月 
				