

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日	ちらし寿司 すまし汁 魚の三色和え	ごはん ちくわの二色揚げ 小松菜のナムル もずくのみそ汁	ごはん ポークビーンズ 海藻サラダ	菜飯 五目きんぴら 豚汁 ゆで卵
				
10	11	12	13	14
焼きそば ツナとわかめの和え物 大学いも	麦ごはん キムチチゲ チャプチェ りんご	カレーライス カリカリちりめん のサラダ ヨーグルト	ごはん 魚の西京焼き 小松菜とコーンの和え物 さつまい	ごはん おでん風煮 アーモンド和え
				
17	18	19	20	21
ごはん ちゃんこ鍋 ひじきのサラダ	ごはん ハンバーグ 甘酢キャベツ ミルクコンソメスープ	わかめむすび スタミナうどん 高野豆腐の含め煮	ごはん 魚のオリーブオイル焼き レモン和え かきたま汁	食パン スップリ 生野菜（レタス） コンソメスープ
				
24	25	26	27	28
勤労感謝の日 の振替休日	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ	ごはん 寄せ鍋 切り干し大根の ごま酢和え	チャーハン わかめスープ 大豆といりこの揚げ煮	いもごはん 肉団子と白菜のスープ 大根サラダ
				

R7

11月



『和食』に欠かせないもの（11/23は和食の日）

～米～

「ごはん」「もち」「だんご」「こうじ」「酢」など、色々な形で食べられます。

～だし～

「だし」「うま味」は、日本独自の味覚です。

～発酵調味料～

大豆、米、麦、魚などから作ります。だしとはちがう風味やうま味を加えてくれます。