11月

青少年の天地

	日	月	火	水	木	金	土
						１日	２日
朝食						御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト
昼食						中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物
夕食						御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）

	日	月	火	水	木	金	土
	３日	４日	５日	６日	７日	８日	９日
朝食	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト
昼食	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物
夕食	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）

	日	月	火	水	木	金	土
	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日
朝食	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト
昼食	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物
夕食	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）

	日	月	火	水	木	金	土
	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日
朝食	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト
昼食	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物
夕食	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）

	日	月	火	水	木	金	土
	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日
朝食	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールトマト煮 パンプキンサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 照焼きミートボール 切り干し大根の煮物 かにしゅうまい 味付のり ヨーグルト	御飯 味噌汁 ミートオムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ ふりかけ（おかか） ヨーグルト	御飯 味噌汁 かに玉 ごぼうサラダ 焼売 味付のり ヨーグルト
昼食	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物	親子丼 棒々鶏 赤だし 果物	ちゃんぽん ゆかりごはん 蒸しぎょうざ 果物	中華丼 春巻 ワカメスープ 果物	きつねうどん ゆかりごはん かきあげ 果物
夕食	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 鶏天 千切りキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 ハンバーグ 人参のグラッセ＆ポテト クリームシチュー コンソメスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）	御飯 ミックスフライ 千切りキャベツ 豆腐の中華風煮 吸い物 ゼリー ふりかけ（さけ）	御飯 チキン南蛮 千切りキャベツ ジャーマンポテト クリームスープ ゼリー ふりかけ（梅しそ）