

2025年 11月 の配食弁当



月	火	水	木	金	土
					1 ● 肉豆腐 ● シイラの青じそ焼き
3 ● 豚肉とキャベツのソテー ● イワシの煮物	4 ● 鶏肉の田舎煮 ● タラの幽庵焼き	5 ● ハッシュドポーク ● 赤魚の煮付け	6 ● チキンときのこのソテー ● カレイの旨煮	7 ● 豚肉のしぐれ煮 ● 白身魚のフライ	8 ● 鶏肉の味噌焼き ● サワラの生姜焼き
10 ● チキンのちゃんちゃん焼き ● サバの塩焼き	11 ● 豚肉と白葱の旨煮 ● サーモンの白醤油焼き	12 ● 照焼きチキン ● シイラの柚ポン酢	13 ● 豚肉のみぞれ煮 ● 白身魚のマスタード焼き	14 ● チキンの甘酢ソース ● カレイの醤油煮	15 ● 豚の生姜焼き ● イワシのオーブン焼き 十五穀米
17 ● すき焼き ● シイラの醤油焼き	18 ● メンチカツ ● 白身魚の旨煮	19 ● 豚肉と木ノ子の煮物 ● 赤魚の信州蒸	20 ● チキンのクリーム煮 ● 鮭の粕煮	21 ● 豚ロースカツ ● カレイの味噌チーズ焼き	22 ● 豆腐ハンバーグ ● サワラのマヨ焼き
<b>人参ご飯</b>					
24 ● 豚肉ともやしのソテー ● 白身魚のチリソース	25 ● 煮込みハンバーグ ● シイラのチーズ焼き	26 ● 豚肉の甘辛煮 ● 鮭の明太マヨ焼き	27 ● 鶏肉の味噌焼き ● 赤魚の煮付	28 ● 豚肉のブルコギ ● サワラの味噌焼き	29 ● チキンの赤ワイン煮込み ● 白身魚のタルタル焼き
<b>きのこご飯</b>					
<b>今月の変りご飯</b>					
15日(土) 十五穀米 19日(水) 人参ご飯 24日(月) きのこご飯					