

# 11月献立表

月替わり  
メニュー  
(月~金)

1食  
お弁当  
のみ **480円** (税込)

ごはん付セット530円(税込)

月

火

水

木

金



1日

## メンチカツ

玉子と野菜の中華炒め  
隠元揚げ煮

2日

## 鶏唐油林ソース

落の和風煮  
カニカマ若芽ドレ和え

3日

## 文化の日

4日

## 鯖西京焼き

肉団子と冬瓜そぼろ  
菜の花磯辺和え

7日

## とんかつ

ごまソース  
山海含め煮  
茄子麺つゆ浸し

8日

## 鯖の味噌煮

水餃子かき玉中華あん  
五目卵の花

9日

## ハンバーグ

パスタミートソース  
キャベツのマリネ

10日

## 白身フライ

豚野菜丼風  
五目金平

11日

## カレーの野菜あん

ひじきの田舎煮  
コーンサラダ

14日

## トロ玉メンチ

塩マス焼き  
切り干し大根煮

15日

## すきやき風

豆腐バーグ  
シェルマカロニサラダ

16日

## 鯛の照焼

みそマヨ隠元  
鯖磯辺揚げ

17日

## 海老フライ玉子とじ

イカと若芽酢味噌和え  
里芋胡麻煮

18日

## 赤魚照焼

カレー  
クリームコロッケ

21日

## ホッケ塩焼

筑前煮  
ベーコンと青梗菜炒め

22日

## 照焼ハンバーグ

ポテトサラダ  
オクラおかか和え

23日

## 勤労感謝の日

24日

## 魚のムニエル

鶏の竜田揚げ  
大根の洋風ポトフ

25日

## サンマ甘露煮

ぜんまい炒り煮  
シソ風味春雨サラダ

28日

## 牛肉コロッケ

チキン焼  
ペパロンチーノ

29日

## 回鍋肉

麻婆豆腐  
ヘルシーサラダ

30日

## 魚の香味焼

大根味噌煮  
五目豆

※お弁当は400Kcal前後になります  
※土日祝日はお休みになります

いわき市配食サービス  
もご利用出来ます