



11月献立表

月替わり
メニュー
(月~金)

1食
おかず
のみ **500円** (税込)

ごはん付セット570円(税込)

月

火

水

木

金

※土日祝祭日はお休みになります
※おかずは400Kcal前後になります



いわき市配食サービス
もご利用出来ます

1日

かき玉和風エビフライ
チラシ蓮根ピリ辛ソテー
青菜白和え

4日

文化の日振替休日

5日

ハンバーグ
ペペロンチーノ
小松菜炒り煮

6日

カニのふわふわ豆腐野菜あん
トマトチーズベーコンフライ
野菜春雨インドソテー

7日

鶏の唐揚げ盛
炊き合わせ
挽肉ともやし炒め

8日

鯖のみそ焼
回鍋肉
ポテトサラダ

11日

ソースとんかつ
ひじき含め煮
オクラのドレ和え

12日

豚すき焼き
蓮根入つくね
キャベツのマリネ

13日

チキンステーキ
巾着煮
肉野菜炒め

14日

鱈の塩麹焼
大根コロ煮
卵の花

15日

白身フライ
筑前煮
かき玉あん焼売

18日

照焼ソースメンチ
チーズオムレツ
金平牛蒡

19日

鯖西京焼
切り干し大根の煮物
コーンサラダ

20日

ヒレカツ&カレー
ビーフンソテー
紅白なます

21日

イタリアン **ハンバーグ**
ナポリタン
オニオンマリネ

22日

南瓜コロック
挽肉と卵オイスター炒め
ロール玉子

25日

ホッケ塩焼
ハムステーキ
わらびと落の和風煮

26日

中華あんかに玉
牛肉コロック
マカロニサラダ

27日

スタミナ野菜炒め
塩ちゃんこ煮
菜の花磯和え

28日

鯿の照焼
麻婆春雨
柚子コンニャク

29日

鶏唐チリソース
つくね串
切り昆布煮