



11月のこんだて

月 松山給食センター	火 オレンジフーズ	金 オレンジフーズ
6日	7日	10日
パン れんこんと豚の甘辛炒め コロッケ 白菜コンソメ煮 きのこスパゲッティ 牛 乳	ご飯・ふりかけ 八宝菜 ボイルウィンナー きんぴられんこん さつま芋天 キャベツとチリメンの酢物 牛 乳	カレーライス  オレンジジュース スプーン・スモック 持ってきてね。
13日	14日	17日
パン プルコギ オムレツ ブロッコリーソテー さつまいもレモン煮 牛 乳	ご飯・ふりかけ ホイコーロー しゅうまい チンゲン菜の卵とじ ブロッコリーボイル りんごのコンポート 牛 乳	ご飯・ふりかけ 春雨ソテー 磯辺ささみフライ 照り焼きミートボール キャベツとわかめの卵とじ ポテトサラダ 牛 乳
20日	21日	24日
パン とうふバーグ 親子煮 白菜和風サラダ フライドポテト 牛 乳	ご飯・ふりかけ わかめスパ チキンカツ さつま揚げといんげんのソテー ボイルカリフラワーのカレー風味 ほうれん草のおかか和え 牛 乳	ご飯・ふりかけ 小松根と玉葱のソテー ベビーバターコロッケ 三色いり豆腐 しゅうまい スパサラ 牛 乳
27日	28日	
パン エビフライ さつま芋サラダ ウィナー 白菜きのこ和え 牛 乳	ご飯・ふりかけ 焼うどん ミニ牛乳コロッケ ひじきとちくわの煮物 たこ焼き みかん缶 牛 乳	

鍋料理は栄養満点!!

肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。また、鍋は家族団欒の料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。


