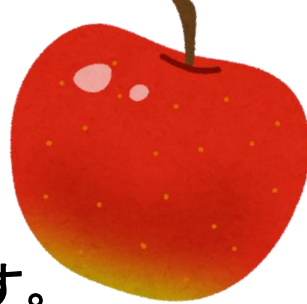


# 令和6年 11月 元気 献立表



## 11月5日はいいりんごの日

日本で収穫されるリンゴの半分以上が青森県産です。  
リンゴには腸を整える食物繊維、肌の健康を保つビタミンC  
むくみや高血圧を防ぐカリウムなどが含まれています。

1	金	牛丼	17	日	
2	土	魚の照り焼き	18	月	トンカツ
3	日		19	火	サバの味噌煮
4	月	鶏のから揚げ	20	水	親子丼
5	火	チンジャオロース	21	木	豚汁うどん
6	水	カレーうどん	22	金	お楽しみ弁当
7	木	ミックスフライ	23	土	回鍋肉
8	金	魚のホイル焼き	24	日	
9	土	肉じゃが	25	月	鶏肉と里芋のみぞれ煮
10	日		26	火	カレーライス
11	月	煮魚	27	水	焼き肉風
12	火	焼きそば	28	木	彩野菜の酢豚
13	水	煮込みハンバーグ	29	金	天ぷら盛り合わせ
14	木	魚の竜田揚げ	30	土	きつねうどん
15	金	照焼きチキン			
16	土	エビフライ	*食材の調達の都合によりメニューが変更することがありますが、その節はご了承ください。		