

# 11月

10日(月)

鶏ひき肉の大葉ハンバーグ  
高野豆腐の玉子とじ  
大根と煮玉子  
豆腐の味噌汁



11日(火)

料理教室



12日(水)

鮭の肉巻きソテー  
とろとろ麻婆白菜  
ほうれん草の玉子とじ  
わかめの味噌汁



13日(木)

ブリの黒胡椒焼き  
菊菜のお浸し大根おろし和え  
だし巻き  
もずくの味噌汁



14日(金)

重ねトンカツ  
わけぎと油揚げの辛酢味噌和え  
ちくわの磯辺揚げ  
さつまいもの味噌汁



15日(土)

豆腐とひき肉の揚げ団子  
エビ玉あんかけ  
パスタサラダ  
お麩の味噌汁

