

2020ねん11がつ

# きゅうしょくこんだてひょう

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
2	げつ	にくじゃが おれんじ ひじきとえのきのあますあえ いりこ わかめとたまごのすーぷ	ぎゅうにゅう ちりめんらすく	16	げつ	ぶたにくとさといものみそに おれんじ こまつなのなめたけあえ いりこ きのこじる	ぎゅうにゅう せさみとーすと
3	か	きゅうじつ		17	か	さけのみそちーずやき りんご れんこんさらだ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう おにぎり
4	すい	れんこんはんぱーぐ ばなな だいこんさらだ いりこ とうにゅうぼとふ	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	18	すい	てりやきちきんさんど おしむぎのすーぷ ぶろっこりーとこーんのそてー かぼちゃのごまさらだ いりこ 	ぎゅうにゅう すいーとぼてと
5	もく	さばのつけやき みかんかん ほうれんそうのいそあえ いりこ ぶたじる	ぎゅうにゅう じゃむさんど	19	もく	さばのおろしに ばなな はくさいのおかかちーずあえ いりこ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと
6	きん	なっとうのかきあげどん みかん はくさいのこんぶあえ いりこ もすくじる	ぎゅうにゅう くろがねもち	20	きん	こんさいかれー みかんかん ほうれんそうのつなさらだ いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう やきどーなつけーき
7	ど	やきそば いりこ みずなのすーぷ ぱいんかん	ふるーちえ	21	ど	なほりたん いりこ きのこすーぷ ぱいんかん	こーんふれーく
9	げつ	しおまーぼーどうふ ばなな こまつなのなむる いりこ れたすのすーぷ	ぎゅうにゅう きなことーすと	23	げつ	きゅうじつ	
10	か	しろみさかなのぼてとやき りんご こうやどうふのふわふわに いりこ なめこのみそしる	さつまいもちーずのむしぼん	24	か	しろみさかなのぼんこやき りんご ぶろっこりーのおかかあえ いりこ さつまじる	おんそうめん
11	すい	こーんくりーむしちゅー ふりかけ すくらんぶるえっく いりこ ようふういりどうふ	ぎゅうにゅう さばときのこのたきこみおにぎり	25	すい	さといものぐらたん ぱいんかん ほうれんそうとこーんのそてー いりこ はくさいのすーぷ	ぎゅうにゅう さけわかめおにぎり
12	もく	あじのたつたあげ ばなな ひじきのごもくに いりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぼてともち	26	もく	あじのこうみやき ばなな じゃがいもとこんぶのいのために いりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう きなこあげぱん
13	きん	はやしらいす みかん きゃべつをつなさらだ いりこ きのこのすーぷ	ふるーつよーぐると	27	きん	ちゅうかどん おれんじ ひじきのちゅうかさらだ いりこ きゃべつのすーぷ	ぎゅうにゅう りんごけーき
14	ど	きのこのすーぷうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	びすけっと	28	ど	とんじるうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	くらっかー
				30	げつ	ちぐさやき ばなな とりればーのみそに いりこ ごもくじる	ふかしいも