

2024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
1	きん	ちゅうかどん ちーず こまつなのあますあえ いりこ わかめすーぷ	ぎゅうにゅう みたらしまかろに	16	ど	くりーむすばげてい いりこ きゃべつのすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
2	ど	わふうすばげてい いりこ とうふすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう びすけっと	18	げつ	ぎゅうにくとなつとうのうまに ばなな きりほしだいこんのごまねーすあえ いりこ ごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう てづくりりんごじゃむさんど
5	か	さばのしょうがやき ばなな さつまいものきんぴら いりこ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう きなこあげばん	19	か	さばのごまみそに みかん さつまいものわふうさらだ いりこ けんちんじる	こーんくりーむまかろに
6	すい	たんどりーちきん おれんじ じゃーまんぼてと いりこ きゃべつすーぷ	ぎゅうにゅう びびんばふうおにぎり	20	すい	きのこたきこみごはん かぼちゃのさらだ てりやきちきん 心のすましじる ふらいどぼてと やくると いりこ	ぎゅうにゅう おたのしみすいーとぼてと 
7	もく	さけのばんこやき 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 かきのけーき	21	もく	しろみさかなのもみじやき ばなな こまつなのなつとうあえ いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけこんぶおにぎり
8	きん	はやしらいす おれんじ こまつなのごまさらだ いりこ きのこすーぷ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	22	きん	こんさいかれー おれんじ きゃべつとつなのさらだ いりこ だいこんのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち
9	ど	みそにこみうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー	25	げつ	ふたにくとだいこんのみそに ばなな ほうれんそうのなめたけあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう かりんとふうとーすと
11	げつ	しおまーぼーどうふ ばいんかん もやしとわかめのなむる いりこ にらたますーぷ	ぎゅうにゅう ちょこくりーむばん	26	か	しろみさかなのおろしに おれんじ さといものさらだ いりこ はくさいのみそしる	おやつやきびーふん
12	か	さけのきのこあんかけ ばなな ひじきとだいすのいりに いりこ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	27	すい	ちぐさやき ばなな とりればーのあまからに いりこ ごもくびーふんすーぷ	ぎゅうにゅう さつまいもパイ
13	すい	さといものしちゅー おれんじ ようふういりどうふ いりこ すくらんぶるえっく	ひじきちゃーはん	28	もく	さばのしおやき おれんじ ごもくだいす いりこ さつまじる	ぎゅうにゅう りんごむしぱん
14	もく	とうふのふんわりあげ ばなな はりはりなつとうさらだ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ここあすこーん	29	きん	なつとくどん ばいんかん れんこんさらだ いりこ もすくじる	ふるーつよーぐると
15	きん	さんしょくどん おれんじ あおのりぼてと いりこ だいこんのすましじる	あつぷるぱんち	30	ど	けんちんうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ぎゅうにゅう くらっかー