

11 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	魚河岸揚げの煮物 ほうれん草のゆず醤油 味噌汁 米飯150g 牛乳	揚げボールの煮物 菜の花の和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	ほうれん草オムレツ ブロッコリーピーナツ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	さばの味噌煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g ジョア	はんぺんの卵とじ煮 青菜のドレッシング和え うにソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	和風野菜炒め 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	エビボールの煮物 なめたけの和え物 のり佃煮 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鶏肉と野菜のトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのさっぱり和え コンソメスープ 米飯150g	ホイコーロー 春巻き 野菜の香味サラダ 中華スープ 米飯150g	鶏肉のごま焼き 三角いなの煮物 玉ねぎとキュウリのサラダ 味噌汁 米飯150g	ビーフカレーライス トマトサラダ 白桃ムース コンソメスープ 米飯150g	白身魚のコーンマヨ焼き さつま揚げとふきの煮物 玉ねぎサラダ コンソメスープ 米飯150g	豚しゃぶ風 さつまいもの甘煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 米飯150g	おろしとんかつ 白菜とツナのうま煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 米飯150g
おやつ			カステラ			黒糖まんじゅう	
夕	他人井 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁	さわらの田楽焼き 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 清汁 米飯150g	豚肉のボン酢炒め かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	豆腐ステーキのそぼろあ キャベツと卵のサラダ もずく酢 清汁 米飯150g	鶏肉の治部煮 アスパラベーコン炒め もやしサラダ 清汁 米飯150g	ほっけのみりん醤油焼き 五目豆(備蓄) 青菜とワカメのしらす和え 味噌汁 米飯150g	麻婆豆腐 かに焼売 ほうれん草の中華和え 中華スープ 米飯150g
	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	白菜と豆腐のうま煮 いんげんのドレッシング和 味噌汁 米飯150g りんごジュース	サラダステーキ 白菜のゆず和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 玉ねぎの和え物 味噌汁 米飯150g 牛乳	大根のそぼろ煮 白和え 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳	枝豆がんもの含煮 温泉卵 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわしごまみそ煮 もやしの辛子和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	炒り豆腐 ブロッコリーのドレッシン 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	鮭のバジル焼き 里芋の煮物 胡瓜とカニカマの甘酢和え 米飯150g 味噌汁	鶏肉の七味味噌焼き かぶのみぞれ煮 ひじきとごぼうの和風サ 清汁 米飯150g	シチュー アスパラときのこのサラダ 青りんごゼリー 食パン・ジャム	さわらの南蛮漬 鶏肉と蓮根のうま煮 白菜のわさび和え 米飯150g 清汁	野菜タンメン 海鮮餃子 ジョア	キーマカレー 福神漬け・らっきょう キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	カラフル油淋鶏 大根サラダ 杏仁豆腐 味噌汁 米飯150g
おやつ			さつまいもとあんこケーキ			ぶどうゼリー	
夕	野菜いっぱい卵炒め なすの揚げ浸し ブロッコリーのごま和え 味噌汁 米飯150g	赤魚の煮付 厚焼き卵 菜の花の磯和え 味噌汁 米飯150g	豚肉と卵のオイスター炒め 高野豆腐の含煮 とろろ芋 味噌汁 米飯150g	鶏肉の葱塩焼き キャベツのかにかま和え なすのおろし和え わかめスープ 米飯150g	塩豚井 人参サラダ 金時煮豆 味噌汁	豚肉の柳川風煮 ビーフン炒め オクラのボン酢和え 味噌汁 米飯150g	ホキのマヨネーズ焼き 切り昆布の煮付 白菜の浅漬け 味噌汁 米飯150g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	豆腐真丈の煮物 小松菜胡麻和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	ポークビーンズ もやしのサラダ ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	炒り卵 キャベツサラダ 味噌汁 米飯150g 牛乳	とりやわらか煮 菜の花の生姜和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	野菜つみれの煮物 春菊の和えもの 味噌汁 米飯150g 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜のかにマヨ和え 味噌汁 米飯150g ジョア	納豆 えびふきの煮物 米飯150g 味噌汁 牛乳
昼	さばのごまだれ焼き 切干大根の変わり煮 ポパイサラダ 清汁 米飯150g	スパニッシュオムレツ おでん風煮物 アスパラのドレッシング和 味噌汁 米飯150g	豚肉の生姜焼き さつまいものミルク煮 ブロッコリーのマリネ 味噌汁 米飯150g	レタス炒飯 春巻き 三色ナムル 中華スープ	きつねうどん なすとしらすのしそ風味 オレンジゼリー	豚肉のブルコギ風 春雨サラダ フルーツポンチ 中華スープ 米飯150g	鶏肉の和風ムニエル 野菜のコンソメ煮 人参のマリネ コンソスープ 米飯150g
おやつ			牛乳寒天			バウムクーヘン	
夕	厚あげとエビの炒め物 焼売 チロレギサラダ 味噌汁 米飯150g	肉じゃが ほうれん草炒め きゅうりのゆかり和え 味噌汁 米飯150g	焼鳥井 桜えびと大根の煮物 清汁	赤魚の磯辺焼き ごぼうの炒り煮 ゆず風味大根 なめこ汁 米飯150g	鶏肉のみぞれ煮 ニラ玉炒め アスパラのときのこのサラダ 味噌汁 米飯150g	チキンカレーライス 福神漬け・らっきょう ブロッコリーの和え物	豚バラ大根 筍と菜の花のおひたし きゅうりの梅サラダ 味噌汁 米飯150g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	和風オムレツ 白菜のボン酢和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	五目豆 キャベツの磯和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	肉詰めいなの含煮 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわし柚子味噌煮 菜の花のお浸し 味噌汁 米飯150g ヤクルト	がんもの含煮 キャベツのからし和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め いんげんのおかか和え ねぎみそ 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜あんかけ もやしの梅なめたけ 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	すき焼き風 温泉卵 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のレモン焼き 南瓜サラダ 白菜の香味サラダ 味噌汁 米飯150g	ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ ジョア	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ杏仁 コンソメスープ	鰯幽庵焼き じゃが芋のマヨ炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 赤飯	ハニーマスタードチキン ツナと大根の煮物 アスパラとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	八宝菜 小籠包 ほうれん草の香味和え レタスの中華スープ 米飯150g
おやつ			コーヒゼリー			アイス(バニラ)	
夕	麻婆茄子井 水菜のドレッシング和え 味噌汁	カレーの煮つけ ポテトサラダ チンゲン菜の和え物 味噌汁 米飯150g	厚揚げの肉みそあんかけ キャベツの塩昆布和え 紅白なます 味噌汁 米飯150g	凝製豆腐 ふきの煮物 キャベツのかにかま和え 味噌汁 米飯150g	鶏肉のごま焼き 白和え もやしとニラの和え物 味噌汁 米飯150g	鯖のねぎ焼き きのこソテー なすのおろし和え 清汁 米飯150g	メンチカツ ブロッコリーのサラダ 金時煮豆 味噌汁 米飯150g
	29日(日)	30日(月)					
朝	信田煮 温泉卵 味噌汁 米飯150g 牛乳	焼ちくわの炒め煮 しらすおろし 味噌汁 米飯150g 牛乳					
昼	揚げ魚のみぞれかけ ミモザサラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁	お寿司 茶碗蒸し お吸い物 井					
夕	茄子と鶏肉の甘酢井 白菜の香味サラダ きのこスープ	豚肉の味噌炒め かぶのかにあんかけ 春雨マヨサラダ 清汁 米飯150g					