



献立表11月



	日	月	火	水	木	金	土
朝						1日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー	2日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 インゲン生姜和え ヤクルト
昼						ごはん 鰯南蛮漬 白菜生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ
おやつ						カステラ	ドーナツ
タ						ごはん 肉豆腐 おくら胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ ほうれん草ののりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮
朝	3日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース	4日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 ブロッコリーのおかか和え 白菜漬 アシドミルク	5日 ごはん 味噌汁 細切昆布胡麻炒め煮 胡瓜酢の物 しば漬 ローリー	6日 もずく雑炊 チンゲン菜のソテー 昆布豆煮 梅干し オレンジジュース	7日 ごはん 味噌汁 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル さくら漬 ヨーグルト	8日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト	9日 バターロール コンソメスープ キャベツソテー スパゲティーサラダ ジャム 牛乳
昼	ごはん 豚肉のくわ焼き 里芋の味噌煮 味噌汁 黄桃缶	しらす丼 イカボール旨煮 具だくさん味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏肉の照焼 さつま芋と蓮根の煮物 すまし汁 ヨーグルト和え	栗おこわ 秋刀魚の蒲焼 白菜甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル	三色丼 かぶのかにあんかけ けんちん汁 パイン缶	菜飯ごはん 五目にゅうめん 茄子香味炒め 杏仁豆腐	ごはん 鰯の西京焼 胡瓜酢の物 すまし汁 フルーツカクテル
おやつ	紫芋まんじゅう	いちごゼリー	プチケーキ	スイートポテト	プリン	あんまん	ミルクケーキ
タ	ごはん 肉団子と白菜の煮物 いんげんドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 味噌おでん チンゲン菜の胡麻和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん ホキのオーロラソースかけ 大根の煮物 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ 和風サラダ すまし汁 青しその実漬	ごはん 香り煮豚 オクラのポン酢ワサビ和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん たら和風あんかけ 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 白菜漬	ごはん チャプチェ ブロッコリーの胡麻ソース 韓国風スープ つぼ漬
朝	10日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 鯛味噌 アシドミルク	11日 ごはん 味噌汁 炒りうの花 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 オレンジジュース	12日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 菜花のわさび和え 白菜漬 ヤクルト	13日 バタースティックパン 洋風かき玉スープ 菜花ソテー マカロニサラダ 牛乳	14日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 さくら漬 ローリー	15日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト和え	16日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワードレッシング和え ふりかけ アシドミルク
昼	ごはん あじの生姜煮 奴豆腐 味噌汁 洋梨缶	赤飯 刺身 かぶのゆず味噌かけ 茶碗蒸し バナナ	ごはん 味噌かつ 和風サラダ すまし汁 パイン缶	鮭そぼろ丼 コロッケ 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 豚肉の生姜焼 白菜サラダ 味噌汁 黄桃缶	秋野菜カレー 南瓜コロッケ ブロッコリーとレタスのサラダ みかん缶	菜飯ごはん半分 卵とじうどん 南瓜の煮付 パイン缶
おやつ	田舎まんじゅう	ケーキ	水ようかん	抹茶プリン	焼きプリンタルト	もみじまんじゅう	小倉パン
タ	ごはん 家常豆腐 カリフラワーとレタスのサラダ 春雨スープ しば漬	ごはん 鶏肉の塩麹焼 大根ドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん カレイの煮付 里芋煮付 味噌汁 高菜漬	ごはん 鶏肉の山椒焼 胡瓜とトマトの青じそ和え 味噌汁 めしどろぼう	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 ゆず大根	ごはん チンジャオロース 奴豆腐 けんちん汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	17日 麦ごはん とろろ汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト	18日 もずく雑炊 金平牛蒡 白菜の胡麻和え 梅干し 牛乳	19日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 ローリー	20日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 のり佃煮 ヤクルト	21日 黒糖ロールパン コーンポタージュ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	22日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん オレンジジュース	23日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク
昼	ごはん 豚肉の柳川風煮 もやしのナムル 味噌汁 フルーツカクテル	ハヤシライス ドレッシング和え マカロニスープ みかん缶	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ 味噌汁 パイン缶	散らし寿司 里芋煮付 すまし汁 バナナ	ゆかりごはん とろろきしめん はんぺん煮付け フルーツカクテル	さつま芋ごはん 赤魚の煮付 大根酢の物 味噌汁 黄桃缶	秋刀魚の蒲焼丼 南瓜の煮付 味噌汁 りんご
おやつ	バウムクーヘン	2階お好み焼き 3階セレクト	オレンジゼリー	抹茶まんじゅう	シュークリーム	マドレーヌ	ぶどうゼリー
タ	ごはん 鰯の香味焼き 大根サラダ すまし汁 しば漬	ごはん たらムニエル 小松菜辛子と和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 秋鮭の焼き浸し ほうれん草辛子と和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のつけ焼き キャベツゆかり和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五目豆煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬
朝	24日 きのこ雑炊 炒り豆腐 チンゲン菜の胡麻和え 梅干し ヨーグルト	25日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜酢の物 鯛味噌 ヤクルト	26日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ ローリー	27日 味噌雑炊 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え 梅干し アシドミルク	28日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け チンゲン菜の中華和え 白菜漬 ヨーグルト	29日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	30日 ごはん 味噌汁 筍の煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク
昼	ごはん 味噌かつ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐	バターロール 南瓜と鶏肉のクリーム煮 コーンクリームフライ 白菜サラダ オレンジ	ごはん あじフライ かぶの生姜煮 すまし汁 洋梨缶	いなり寿司 ためきそば 切干大根の煮物 黄桃缶	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 みかん缶	ドライカレー 和風サラダ 野菜スープ フルーツカクテル	ごはん ホキのムニエル 大根のカニカマサラダ すまし汁 パイン缶
おやつ	レモンケーキ	焼きプリンタルト	2階セレクトおやつ 3階お好み焼き	肉まん	なごやん	クリームコンフェ	ワッフル
タ	ごはん 鰯の生姜煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 揚げ茄子と揚げ出し豆腐の肉味噌かけ キャベツのポン酢ツナ和え すまし汁 さくら漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋の甘味噌かけ 春雨スープ めしどろぼう	ごはん たらオーロラソースかけ 海鮮サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキきのこあんかけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 肉じゃが くずし豆腐なめこあんかけ 味噌汁 キューちゃん漬