

11月

	月	火	水	木	金	土	日
朝		1日 ごはん 味噌汁 白菜のさっと煮 卵豆腐 ふりかけ アップルジュース	2日 ごはん 味噌汁 大豆五目煮 ほうれん草のおかか和え 白菜漬 ヤクルト	3日 ごはん 味噌汁 茄子の甘辛煮 いんげんの生姜和え 青しその実漬 ヨーグルト	4日 バターロール コーンポタージュ キャベツのソテー スパゲティーサラダ ジャム ローリー	5日 きのご雑炊 厚揚げのみぞれ煮 カリフラワーのドレッシング和え 梅干し アシドミルク	6日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 オニオンレモン醤油和え ふりかけ ヤクルト
昼		ごはん 鶏肉の塩麴焼き 里芋ポテトサラダ すまし汁 洋梨缶	散らし寿司 南瓜の煮付 けんちん汁 みかん缶	オムライス 野菜サラダ コンソメスープ 黄桃缶	ごはん ねぎとろ かぶのくず煮 豚汁 パイン缶	ごはん 鱈の西京焼 白菜の甘酢和え すまし汁 フルーツカクテル	ごはん カレイの唐揚げ えんどうのドレッシング和え 味噌汁 りんご
おやつ		オレンジゼリー	黒糖まんじゅう	シュークリーム	ようかん	カスタードケーキ	抹茶まんじゅう
夕		ごはん ポトフ ブロッコリーとレタスのサラダ カニコロケ さくら漬	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツのナムル 中華風かき玉スープ 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキのきのこあんかけ じゃが芋の煮物 めしどろぼう 味噌汁	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 もやしの酢の物 味噌汁 さくら漬	ごはん かぶと鶏のクリーム煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 しば漬	ごはん 豆腐肉味噌かけ 和風サラダ けんちん汁 刻み沢庵
朝	7日 麦ごはん とろろ汁 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え さくら漬 ローリー	8日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 小松菜の煮浸し 青しその実漬 アシドミルク	9日 味噌雑炊 炒り豆腐 ブロッコリーの胡麻ソース 梅干し ホワイトアップル	10日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 小松菜のピーナツ和え 佃煮金時豆 ローリー	11日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のお浸し ふりかけ ヨーグルト	12日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 カリフラワーのドレッシング和え しそ昆布佃煮 オレンジジュース	13日 バタースティックパン 野菜スープ キャベツソテー ポテトサラダ ホワイトアップル
昼	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 湯豆腐 すまし汁 洋梨缶	カレーライス ワカサギフリッター 野菜サラダ みかん缶	さつま芋ごはん 鱈の塩麴焼き 五目豆煮 けんちん汁 黄桃缶	三色丼 かぶと柿の甘酢和え 具沢山味噌汁 バナナ	ごはん アジフライ オニオンサラダ 味噌汁 パイン缶	ゆかりごはん 富士宮焼きそば 和風サラダ 洋梨缶	ごはん 鱈のコーンマヨネーズ焼 白菜のお浸し すまし汁 フルーツカクテル
おやつ	2階お好み焼き 3階セレクト	焼きドーナツ	ももゼリー	バウムクーヘン	小倉パン	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー
夕	ごはん 鯖のみりん焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 しば漬	ごはん 豆腐の味噌田楽 大根の酢の物 すまし汁 しそ昆布佃煮	ごはん 香り煮豚 大根サラダ 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 豚バラのどて煮風 いんげんの生姜和え すまし汁 つぼ漬	ごはん 鶏肉の山椒焼き 白菜の酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 白身魚のピカタ 野菜サラダ 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豚じゃが えんどうのドレッシング和え 味噌汁 しば漬
朝	14日 ごはん 味噌汁 大豆の煮物 オクラの胡麻和え 青しその実漬 ヤクルト	15日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 菜花の辛子和え しば漬 アシドミルク	16日 黒糖ロールパン 洋風かき玉スープ 菜花のソテー マカロニサラダ ローリー	17日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 青梗菜の胡麻和え しば漬 ヤクルト	18日 卵雑炊 味付け肉団子 いんげんの生姜和え 梅干し ヨーグルト	19日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 ほうれん草のおかか和え 鯛味噌 アシドミルク	20日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 白菜のピーナツ和え のり佃煮 ヤクルト
昼	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ 野菜サラダ コーンポタージュ みかん缶	ごはん ジャージャー麺 切干大根の煮物 パイン缶	山菜ピラフ 南瓜の煮付 コンソメスープ 黄桃缶	チャーハン 餃子 中華スープ 洋梨缶	きのこスタミナ丼 南瓜サラダ 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉照焼 卵豆腐 具だくさん味噌汁 フルーツカクテル	ごはん ホキの菜種焼き 南瓜の煮付 味噌汁 パイン缶
おやつ	レモンケーキ	チョコパイ	2階セレクト 3階お好み焼き	あんまん	抹茶まんじゅう	プリン	ベビーシュー
夕	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ののりがけ 味噌汁 ゆず大根	ごはん 白身魚の磯辺揚げ オクラのポン酢わさび和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 揚げ出し豆腐 和風サラダ 味噌汁 青しその実漬	ごはん カレイの煮物 白和え すまし汁 さくら漬	ごはん マスのムニエル 野菜サラダ 洋風かき玉スープ しば漬	ごはん 鯖の味噌煮 カリフラワーの酢の物 キューちゃん漬	ごはん さつま芋と豚肉の金平 和風サラダ 味噌汁 つぼ漬
朝	21日 ごはん 味噌汁 金平ごぼう ブロッコリーの胡麻和え さくら漬 アシドミルク	22日 麦ごはん とろろ汁 厚揚げと高菜のソテー ポテトサラダ 白菜漬 ローリー	23日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 白菜の酢の物 ふりかけ ヨーグルト	24日 もずく雑炊 たけのこの煮物 えんどうの胡麻マヨネーズ和え 梅干し ヤクルト	25日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 青菜のお浸し かつおたくあん アシドミルク	26日 バターロール コンソメスープ 青梗菜のソテー スパゲティーサラダ ジャム ホワイトアップル	27日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 おくらのおかか和え しば漬 ヨーグルト
昼	ごはん 鱈南蛮漬 白菜のお浸し 味噌汁 みかん缶	豚丼 野菜サラダ すまし汁 バナナ	ごはん 鱈の蒲焼 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	なめしごはん きのこあんかけそば ツナじゃが 洋梨缶	タコライス マカロニサラダ コーンポタージュ パイン缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ とろろ昆布汁 みかん缶	炊き込みごはん 鱈の塩焼き 里芋の煮付 味噌汁 黄桃缶
おやつ	アップルパイ	ドーナツ	カステラ	肉まん	マドレーヌ	なごやん	ミルクケーキ
夕	ごはん 味噌おでん 胡瓜酢の物 すまし汁 高菜漬	ごはん たらとじゃが芋のナポリタン炒め オクラのわさび和え コンソメスープ しそ昆布佃煮	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の胡麻和え わかめスープ 刻み沢庵	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め いんげんのピーナツ和え すまし汁 さくら漬	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 豆腐野菜あんかけ 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め もやしの酢の物 すまし汁 さくら漬
朝	28日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 青菜の胡麻和え つぼ漬 ローリー	29日 ごはん 味噌汁 大豆の煮物 オニオンレモン醤油和え しば漬 アシドミルク	30日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 ポテトサラダ 青しその実漬 ヨーグルト	31日			
昼	ごはん ミンチカツ ブロッコリーとレタスのサラダ 味噌汁 洋梨缶	赤飯 刺身 かぶの柚子味噌かけ 茶碗蒸し フルーツカクテル	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 杏仁豆腐				
おやつ	ロールケーキ	ケーキ	ももゼリー				
夕	ごはん 鱈の香味焼き 南瓜の煮付 味噌汁 めしどろぼう	ごはん チャプチェ キャベツナムル 中華風かき玉スープ しそ昆布佃煮	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 白菜漬				