

# 11月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							パン食 ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食							赤飯 ブリの塩焼き ひじきの炒め煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁
夕食							ごはん 鶏肉の炒め物 じゃが芋煮 なます 清汁
3時							マフィン
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン食 カリフラワーのソテー ヨーグルト リンゴジュース	かにかま雑炊 マカロニサラダ すまし汁	パン食 大根の中華炒め フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのスープ煮 フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根 ふりかけ 味噌汁	パン食 チンゲン菜のソテー 牛乳 フルーツ	パン食 じゃがいものクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ 三度豆のおかか和え 中華スープ	*文化の日* ごはん すき焼風煮 温泉卵 おぐらの梅肉和え 味噌汁 	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大豆磯煮 白菜のおかか和え すまし汁	エビピラフ ホタテ風フライ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げ煮物 春雨の和え物 中華スープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 茄子の炒め煮 もやしのサラダ すまし汁	ごはん 鱈の幽庵焼き 大根の田楽 キャベツのしその実和え すまし汁 
夕食	ごはん 一銭焼風卵焼き 煮豆（うぐいす豆） 青梗菜のくるみ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテーレモンソース じゃが芋の炒め煮 フルーツ 味噌汁	ごはん ホッケの蒲焼風 れんこんのきんぴら もやしの酢の物 味噌汁	ごはん ほうれん草とチーズの玉子焼き 煮豆（うぐいす豆） キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん タラのマヨネーズ焼き 小松菜のぴり辛炒め 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き ビーフン炒め カリフラワーのわさび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き がんもの含め煮 ほうれん草の辛子マヨ和え 味噌汁
3時	カルピスゼリー	バナナケーキ	牛乳ケーキ	リンゴゼリー	マフィン（チョコ）	蒸しパン（小倉）	カステラ
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン食 小松菜のコンソメ煮 ヨーグルト ミルクティ	サケ雑炊 スパゲティサラダ すまし汁	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ 牛乳	ごはん 卵の花 ふりかけ 清汁	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 スパゲティーソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 焼き肉風 スクランブルエッグ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん チキンカツ じゃが芋のバター炒り煮 おぐらのおかか和え 味噌汁 	ごはん 回鍋肉 エビシューマイ 中華和え 中華スープ	ごはん 白身魚の和風ムニエル 大豆磯煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁	かやく御飯 さわらの山椒焼き 豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ かにクリームコロッケ ブロッコリーサラダ 味噌汁 	ごはん チーズオムレツ きんぴらごぼう ほうれん草の柚子和え 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚のソテーきのこあん きんぴら大豆 大根とハムの和え物 清汁	ごはん 鯖の煮付 竹輪の甘辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ホキのみぞれあんかけ 夫婦だき 昆布の佃煮 味噌汁	ごはん 肉団子甘辛煮 もやし炒め ブロッコリーのゆず醤油和え かきたま汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜含め煮 三度豆のマヨ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜焼き 大根の煮物 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鶏肉の揚げ煮 湯どうふ もやしの酢の物 すまし汁
3時	黒ゴマプリン	蒸しパン（オレンジ）	マフィン（いちご）	ヨーグルト（ブルーベリー）	ロールケーキ（チョコ）	牛乳ケーキ	カルピスゼリー

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン食 青梗菜のスープ煮 ヨーグルト コーヒー牛乳	ワカメ雑炊 豆と豆乳のサラダ 清汁	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	ごはん ぜんまい煮 ふりかけ 味噌汁	パン食 カリフラワーのクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリースープ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 白菜の煮物 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん 肉団子の中華煮 シュウマイ パイナップルゼリー ラーメン	チキンカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ プリン	ごはん 酢豚風煮 ビーフン炒め カリフラワーの和え物 味噌汁	*日本味めぐり・京都府* 丹後のバラ寿司 がんもの含め煮 みかんゼリー 赤だし	ごはん 豚肉のオイスター炒め ひじき煮付け インゲンのマヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の鍋照り 厚揚げ煮物 ほうれん草おひたし 味噌汁
夕食	ごはん タラの野菜あんかけ じゃが芋の炒り煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん マスのムニエル 夫婦だき ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん ホキのポン酢かけ 大豆磯煮 しろ菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん おでん 白菜の胡麻和え 煮豆（うぐいす豆） 味噌汁	ごはん チキンの野菜あんかけ じゃが芋の含め煮 おくら和え物 清汁	ごはん サワラの山椒焼き 南瓜含め煮 フルーツ 味噌汁	ごはん 千草焼きのあんかけ きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁
3時	杏仁風ゼリー	カステラ	ヨーグルト（ブルベリー）	ロールケーキ（バニラ）	牛乳ケーキ	カルピスゼリー	バナナケーキ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン食 小松菜の炒め煮 ヨーグルト リンゴジュース	菜めし雑炊 マカロニサラダ すまし汁	パン食 カリフラワーのカレースープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳	ごはん 五目豆 ふりかけ 味噌汁	パン食 マカロニソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 豚肉の田舎煮 湯どうふ 白菜の酢の物 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 小松菜の卵炒め キャベツのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鯖の七味焼き じゃが芋の白煮 三色生酢 味噌汁	ごはん 鶏肉から揚げ・おろしあんかけ 小松菜の炒め煮 白菜のポン酢和え すまし汁	ごはん 鯖のムニエルクリームソース 南瓜含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁	菜飯 ほっけの照り焼き 小松菜の煮びたし 白菜の香り和え 味噌汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 炒りどうふ カリフラワーサラダ 中華スープ
夕食	ごはん ホッケの利休焼き 冬瓜の生姜煮 青梗菜のわさび和え すまし汁	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 豆腐の山椒炒め ブロッコリーのツナ和え すまし汁	ごはん 和風ソースハンバーグ 豆腐の田楽 菜の花のおかか和え 清汁	ごはん 白身魚のソテーカレーソース 大根と平天の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のみそくわ焼 夫婦だき ほうれん草のくるみ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のレモン風味 茄子の揚げ煮 ブロッコリーマヨ和え 味噌汁	ごはん かに玉風 青梗菜ソテー もやしの酢の物 味噌汁
3時	*お誕生日会* ケーキ	ヨーグルト（いちご）	牛乳ケーキ	マフィン（チョコ）	パインゼリー	蒸しパン	ロールケーキ（コーヒー）
	30						
朝食	パン食 ほうれん草の中華煮 ヨーグルト フルーツオレ						
昼食	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 スクランブルエッグ オクラの梅肉和え 清汁						
夕食	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き 三度豆のおかか煮 しろ菜のドレッシング和え 味噌汁						
3時	ミルクゼリー						