

11月

献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1 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	2	3	4	5	6	7	8 マフィン
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	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 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 鰯の幽庵焼き 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 一錢焼風卵焼き 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 小松菜のピリ辛炒め 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん 鰯の照り焼き 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	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 おくらのおかか和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 エビシューまい 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 鰯の煮付 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（ブルベリー）	ロールケーキ（チョコ）	牛乳ケーキ	カルピスゼリー

