11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン食 スパゲティのケチャップ炒め ヨーグルト ミルクティ	パン食 カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツの中華炒め フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 キャベツの中華煮 フルーツ 牛乳
昼食	赤飯 鶏肉の田舎煮 ジャーマンポテト ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大豆磯煮 白菜の梅肉和え すまし汁	＊文化の日＊ ごはん すき焼風煮 温泉卵 おくらのおかか和え 味噌汁	エビピラフ ホタテ風フライ カリフラワーのツナ和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げ煮物 三度豆のピーナッツ和え 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 鯖の南蛮漬け 大根の田楽 白菜のしその実和え すまし汁
夕食	ごはん 鰤の照り焼き 炒りどうふ 春雨の和え物 味噌汁	ごはん ホキのソテーレモンソース れんこんのきんぴら 大根のサラダ 味噌汁	ごはん ホッケの蒲焼風 じゃが芋の炒め煮 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 しろ菜のピリ辛炒め フルーツ 味噌汁	ごはん 鰆の幽庵焼き ビーフン炒め 小松菜の和え物 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	りんごゼリー	バナナケーキ	ヨーグルト（いちご）	リンゴゼリー	蒸しパン（オレンジ）	プチケーキ（りんご）	ロールケーキ（チョコ）
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン食 じゃがいものソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 焼き肉風 スクランブルエッグ 小松菜のナムル 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 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ かにクリームコロッケ ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁	かやく御飯 白身魚の和風ムニエル 豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子和え すまし汁	ごはん さわらの山椒焼き 五目豆 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 斗六豆 なます 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚のソテー野菜あん きんぴらごぼう ブロッコリーとハムの和え物 清汁	ごはん 鰤の生姜焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ホキの照り焼き 夫婦だき 昆布の佃煮 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 竹輪の甘辛炒め 小松菜の胡桃和え すまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 茄子の含め煮 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん 肉団子甘辛煮 チンゲン菜の中華炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん スパニッシュオムレツ れんこんのきんぴら いんげん豆のピーナッツ和え 味噌汁
3時	カルピスゼリー	蒸しパン(小倉)	ロールケーキ（チョコ）	ヨーグルト（ブルベリー）	プチケーキ（メープル）	蒸しパン（イチゴ）	カルピスゼリー
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン食 しろ菜のコンソメ煮 ヨーグルト フルーツオレ	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 野菜炒め フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーのソテー フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 麻婆豆腐 冬瓜の生姜煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	ごはん 肉団子の中華煮 スクランブルエッグ 杏仁風ゼリー ラーメン	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮付け インゲンのマヨ和え かきたま汁	＊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 酢豚風煮 ビーフン炒め しろ菜のナムル 中華スープ	ごはん 鯖の七味焼き 南瓜含め煮 おくらの和え物 味噌汁	ポークカレー 福神漬 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー
夕食	ごはん ホッケの野菜あんかけ じゃが芋の炒め煮 カリフラワーのツナマヨ和え 味噌汁	ごはん マスのムニエル 夫婦だき 小松菜の胡桃和え 味噌汁	ごはん おでん 白菜のおかか和え 煮豆（うぐいす豆） 味噌汁	ごはん 鶏肉の鍋照り じゃが芋の含め煮 ほうれん草おひたし 味噌汁	ごはん ホキのポン酢かけ もやしと卵の炒め物 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のみそくわ焼 厚揚げ煮物 フルーツ 清汁	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	カフェオレゼリー	ヨーグルト（ブルベリー）	蒸しパン（オレンジ）	ロールケーキ（バニラ）	バナナケーキ	黒ごまプリン	プチケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン食 白菜の中華炒め ヨーグルト りんごジュース	パン食 カリフラワーのカレー風味煮 フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 大根のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜の中華炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 グラタンスープ フルーツ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋のソテー キャベツのツナ和え すまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 シュウマイ 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉から揚げ ピーマンの炒め煮 白菜のポン酢和え すまし汁	ごはん 豚肉のレモン風味焼き スクランブルエッグ もやしの酢の物 清汁	ごはん 鰆のムニエルクリームソース じゃが芋の白煮 キャベツのサラダ 味噌汁	菜飯 鰤の照り焼き 南瓜含め煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 大根と平天の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁
夕食	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん チーズオムレツ 高野豆腐の吉野煮 チンゲン菜の胡桃和え 味噌汁	ごはん 鯖の山椒焼き がんもの含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー野菜あん 大豆磯煮 スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん 豚肉のみそくわ焼 茄子の炒め煮 ブロッコリーサラダ すまし汁	ごはん 肉団子の中華煮 豆腐の山椒炒め もやしの酢の物 味噌汁
3時	カルピスゼリー	プチケーキ（ショコラ）	ミルクゼリー	ロールケーキ（コーヒー）	蒸しパン（ブルベリー）	りんごゼリー	ヨーグルト（いちご）
	29	30					
朝食	パン食 三度豆のソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 白菜のスープ煮 フルーツ 牛乳					
昼食	ごはん 豚肉のオイスター炒め カリフラワーのカニあんかけ オクラの梅肉和え 中華スープ	ごはん ブリの蒲焼き風 冬瓜の生姜煮 ほうれん草の胡麻和え 清汁					
夕食	ごはん ホッケの利休焼き 湯豆腐 小松菜のわさび和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋煮 大豆サラダ 味噌汁					
3時	＊お誕生日会＊ ケーキ	蒸しパン（オレンジソース）					