11月 献立表

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝食	米飯160g 味噌汁 えび団子の煮物 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 蓮根炒り煮 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 オムレツ 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 三角絹厚揚げの煮物 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグとウインナー コーヒー牛乳 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 竹輪煮 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 納豆 漬物or佃煮orふりかけ ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 出し巻き卵 漬物or佃煮orふりか ヨーグルト
昼食	赤飯 筑前煮 菜の花と柚子の胡麻和え 赤だし フルーツ	米飯160g 魚の生姜煮 五目煮 味噌汁 フルーツ	米飯160g にら豚 茄子の揚げ浸し スープ フルーツ	米飯160g 野菜と海鮮の塩だれ炒め 煮物 コンソメスープ フルーツ	親子丼 南瓜煮 味噌汁 フルーツ	米飯160g 豚のケチャップ炒め 魚肉ソーセージのソテー ほうれん草とはんぺんのスープ フルーツ	米飯160g 鰤照り焼き 煮物 すまし汁 フルーツ	米飯160g フライタルタルソー 炒め煮 味噌汁 フルーツ
夕食	米飯160g 肉団子の酢豚風 煮物 もやしの胡麻酢あえ わかめスープ	米飯160g 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ マカロニサラダ 漬物 パンプキンスープ	米飯160g 鮭の中落野菜カツ 和風サラダ 山菜あさり すまし汁	米飯160g 鶏のガーリック焼き 酢の物 高菜炒め かき玉汁	米飯160g 麻婆豆腐 辛子和え 焼売 すまし汁	米飯160g とんかつ 煮物 フレンチサラダ すまし汁	米飯160g えび海鮮餃子 春雨の酢の物 ひじきの煮付け 味噌汁	米飯160g 鶏の煮付け 豆腐チャンプル 中華サラダ スープ
3時	プリン	芋の水羊羹	丸ぼうろ	ぶどうゼリー	ベルギーワッフル	ムース	黒糖饅頭	クッキー

	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝食	米飯160g 味噌汁 厚揚げ煮 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 和え物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 こんにゃく金平 練り物 ヨーグルト	ロールパン コーンスープ スクランブルエッグとウインナー コーヒー牛乳 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 オムレツ 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮びたし 練り物 ヨーグルト
昼食	米飯160g 魚の香り焼き 薩摩芋の甘煮 汁物 フルーツ	米飯160g 牛肉と野菜の炒め物 青切昆布の煮物 汁物 フルーツ	ミニごはん ソース焼きそば れんこんサラダ 汁物 フルーツ	米飯160g 肉団子の野菜の煮物 春巻き 汁物 フルーツ	ひき肉カレー ツナサラダ 汁物 漬物（福神漬） フルーツ	米飯160g 魚のムニエル トマトソース スパゲティソテー 汁物 フルーツ	米飯160g 炊き合わせ 中華炒め 汁物 フルーツ
夕食	米飯160g 豚肉のマーマレード炒め 昆布豆 漬物 味噌汁	米飯160g 鶏の南部焼き 大根と蒲鉾の田楽 即席漬け 味噌汁	米飯160g 魚の生姜煮 けんちん煮 子持ちきくらげ 味噌汁	米飯160g 豚肉の味噌炒め 里芋煮 もずく酢 すまし汁	米飯160g 鶏肉の卸煮 きゃべつの中華和え トーフと高菜の炒め物 コーンスープ	米飯160g 肉じゃが ドレッシング和え がんもの煮物 すまし汁	米飯160g 南瓜コロッケ 煮物 ドレッシング和え ワンタンスープ
3時	エクレア	どら焼き	プリン	黒棒	オレンジゼリー	やわらかおかき	抹茶の水羊羹

	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝食	米飯160g 味噌汁 納豆 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 竹輪煮 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮奴 練り物 ヨーグルト	ロールパン コーンスープ オムレツ コーヒー牛乳 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 ごぼうの炒め煮 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 炒め物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 厚揚げ煮 練り物 ヨーグルト
昼食	豚丼 胡麻よごし 汁物 フルーツ	ミニご飯 ミートスパゲティ コールスローサラダ 汁物 フルーツ	米飯160g 鶏の照り焼き 煮付け 汁物 フルーツ	米飯160g 魚の幽庵焼き 青切昆布の煮物 汁物 フルーツ	散らし寿司 ハンバーグ れんこん炒め 汁物 フルーツ	米飯160g 豚肉の生姜炒め 煮物 汁物 フルーツ	米飯160g 鰺フライ 煮物 汁物 フルーツ
夕食	米飯160g オムレツ 春雨といんげんの炒め物 山菜あさり パンプキンスープ	米飯160g 鶏のみそ焼き 金糸和え 高菜炒め すまし汁	米飯160g 魚の煮付け ソテー スパゲティサラダ すまし汁	米飯160g 煮　鶏 酢の物 ふかし芋 すまし汁	米飯160g 刺身 大根の金平 マカロニサラダ 卵スープ	米飯160g 魚の甘酢あん おかか和え 佃煮 すまし汁	米飯160g 焼き肉 つな和え 煮物 かき玉汁
3時	アンドーナツ	カステラ	コーヒーゼリー	お茶饅頭	ケーキ	和のパンケーキ	もみじ饅頭

	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日
朝食	米飯160g 味噌汁 オムレツ 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 切干煮 練り物 ヨーグルト	ロールパン パンプキンスープ スクランブルエッグとウインナー コーヒー牛乳 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 青切昆布の煮物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮物 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 ひじき煮 練り物 ヨーグルト	米飯160g 味噌汁 煮奴 漬物 ヨーグルト
昼食	米飯160g クリームシチュー もやしソテー 漬物 フルーツ	米飯160g トンカツ ソテー 汁物 フルーツ	ハヤシライス ミモザサラダ 汁物 漬物（福神漬） フルーツ	米飯160g 豚肉と厚揚げの味噌炒め 煮浸し 汁物 フルーツ	米飯160g 鶏の唐揚げ 煮物 汁物 フルーツ	米飯160g 魚の生姜煮 梅肉和え 汁物 フルーツ	ミニごはん 団子汁 サラダ 煮豆 フルーツ	米飯160g 餃子 生揚げの煮物 汁物 フルーツ
夕食	米飯160g メンチカツ そぼろ煮 酢の物 すまし汁	米飯160g ロールキャベツ ぜんまい煮 ツナマヨ和え かき玉汁	米飯160g 肉団子の野菜あんかけ 煮物 ナムル ワンタンスープ	米飯160g 魚の南部焼き ビーフン炒め 甘酢和え 味噌汁	米飯160g 豚のケチャップ炒め いかと大根の煮付け ゆかり和え きのこスープ	米飯160g 照り焼きハンバーグ ソテー 子持ちきくらげ スープ	米飯160g 鶏のガーリック焼き 煮物 酢の物 すまし汁	米飯160g 豚肉の生姜焼き 煮物 うぐいす豆 すまし汁
3時	マロンクリームワッフル	やわらかおかき	水羊羹	バウムクーヘン	おやつバイキング	回転焼き　白あん	チョコクリームブッセ	ビスケット