



～心の里さかたに 11月献立表～



						1	2	3	
						金	土	日	
朝食	【11月の行事食】 *11月13日(水) 誕生日会 きのこご飯、さんまのしぐれ煮、金時豆甘煮、すまし汁、柿 *11月23日(土) 勤労感謝の日 ちらし寿司、栗の茶碗蒸し、白いんげん豆甘煮、赤出汁、りんごのコンポート					ご飯 ウインナーソテー たいみそ 味噌汁	ご飯 里芋あんかけ 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 マカロニケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	
		朝食	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ナスのトマト煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ハムサラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 豆乳飲料
		昼食	ご飯 ジャージャー麺 きゅうりの中華和え わかめスープ 桃ゼリー	ご飯 豚肉の塩麴焼き 竹輪と卵のサラダ 味噌汁 みかん缶	ご飯 海老のソテー タラモサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 カレーライス ミニフライ プロカリサラダ バナナヨーグルト	ご飯 鮭の山路焼き なすの煮浸し けんちん汁 プリン	ご飯 おでん ほうれん草ごま和え 味噌汁 パイ缶	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 デザートムース
夕食	ご飯 たらの西京焼き はんぺん煮物 味噌汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 千切大根の煮物 味噌汁	ご飯 鶏の治部煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 かれのわかめ蒸し 竹輪のマヨ照り 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜のしらす和え 味噌汁		
		4	5	6	7	8	9	10	
		月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 パスタサラダ たいみそ 味噌汁	ご飯 野菜炒り卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 南蛮焼き 大根サラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 鶏団子とかぶの煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 デザートムース	
昼食	中華丼 春雨の酢の物 玉子スープ 杏仁豆腐	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 くずし豆腐の香和え 味噌汁 ぶどうゼリー	きのこご飯 さんまのしぐれ煮 金時豆の甘煮 すまし汁 柿	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 みかん缶	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 鶏団子とかぶの煮物 白菜の柚子和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 デザートムース		
夕食	ご飯 鶏じゃが ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 さわらの照焼き ささみの和え物 味噌汁	ご飯 あじの生姜醤油焼き 五目卵の花 味噌汁	ご飯 たらの塩麴焼き じゃが芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 さばの煮付け 春雨炒め 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き 薩摩揚げとなすの煮物 味噌汁	ご飯 カレイのマヨ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁		
		11	12	13【誕生日会】	14	15	16	17	
		月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 ハムサラダ 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 牛乳	ご飯 温野菜サラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ウインナーソテー 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 マカロニケチャップ煮 味噌汁 豆乳飲料		
昼食	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 洋梨缶	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル わかめスープ みかんゼリー	ご飯 鶏の塩麴焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 パイ缶	ご飯 ひじきのサラダ 味噌汁 デザートムース	ご飯 小松菜煮浸し すまし汁 みかん缶	ご飯 ちらし寿司 栗の茶碗蒸し 白いんげん豆甘煮 赤出汁 りんごのコンポート	ご飯 豚肉と春雨炒め もやしの海苔和え 味噌汁 青りんごゼリー		
夕食	ご飯 ぶりの照焼き 糸こんにゃくのきんぴら 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 あんこうのちり蒸し 人参しりしり 味噌汁	ご飯 あじの照焼き じゃが芋そぼろあん 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 里芋のバター醤油炒め 味噌汁		
		18	19	20	21	22	23【勤労感謝の日】	24	
		月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 トマトスクランブルエッグ たいみそ 味噌汁	ご飯 豆腐あんかけ 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼卵 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺん柔らか煮 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ツナサラダ うめびしお 味噌汁			
昼食	ご飯 巻かないロールキャベツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 みかん缶	ゆかりご飯 きつねうどん 柿なます 青りんごゼリー	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 パイ缶	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル デザートムース			
夕食	ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋煮ころがし 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のしらす和え すまし汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 鶏肉のもみじ煮 ハムといんげんのサラダ 味噌汁	ご飯 あじの幽庵焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 たらの生姜醤油焼き キャベツのカレー炒め 味噌汁			

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。