

献立表(11月1日～11月14日)

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	11月7日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) 厚揚げと白菜の炒め煮 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 洋風卵の花 とろろ芋 いか塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) たらこ炒り お浸し 伊達巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (白菜、油揚げ) 五目豆 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 小松菜の煮浸し 納豆 かつば漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆もやしの煮物 とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り昆布の煮しめ 温泉卵 しそ巻き 牛乳
昼 食	きのこご飯 かき卵汁 マス 豆腐の田楽 もって菊の酢の物 ぶどう	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) あんかけまんじゅう 茎わかめと豆の炒め物 かぶの柚香漬け オレンジ バナナ	ご飯 なめこ豚汁 鯖の塩焼き 長芋、もずくの酢の物 茶碗蒸し 柿	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 鶏の梅かつお焼き 野菜のツナマヨサラダ 野沢菜じゃこ オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 野菜スープ 鮭のフライ ポテトサラダ 即席漬け グレープフルーツ	カレーライス わかめスープ 人参ソースサラダ フルーツヨーグルト	ツナサンドウィッチ イタリア風スープ シーフードグラタン サラダ オレンジ キュウイフルーツ
夕 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 肉じゃが お浸し たくあん	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじきまぐろの照り焼き 大根のそぼろ煮 レバーの佃煮	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 牛肉とごぼうの味噌煮 にら納豆 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) ぶりの照り焼き 里芋の南蛮煮 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 豚肉の軟らか煮 人参のゴマ和え たくあん	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) かれいの生姜煮 白和え 白菜、きゅうり即席漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 鶏の醤油煮 もやしの野菜炒め つぼ漬け

	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)
朝 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) じゃがいものそぼろ煮 納豆 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじき炒り煮 とろろ芋 わかさぎの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) 油麩の煮物 おろしなめこかけ 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) ほうれん草のバター炒め 温泉卵 紫蘇あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け 納豆 紫蘇の実漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) きんぴらゴボウ とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 炒り豆腐 温泉卵 煮豆 牛乳
昼 食	豚丼 三平汁 お浸し ごま豆腐 グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の粕漬け焼き きのこの土佐酢 治部煮 オレンジ キュウイフルーツ	栗ご飯 きのこの卵とじスープ 鮭のムース 刺身 筑前煮 菊の和え物 さつまいものプリン	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) キスの南蛮漬け ゆき菜のお浸し オレンジ	ご飯 中華コーンスープ ひじき入りハンバーグ さつまいもサラダ かぶのアチャラ漬け オレンジ	ご飯 豚汁 秋刀魚の塩焼き 魚河岸揚げ、大根の煮物 野沢菜漬け オレンジ バナナ	ツナサンドイッチ わかめスープ チキンのトマトスープ コールスロー フルーツポンチ
夕 食	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) あこうだいレモン焼き おでん風の煮物 かつば漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 豚肉のくわ焼き セロリ、卵、林檎のサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鰯の西京焼き 里芋の煮しめ 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 牛肉のしぐれ煮 リヨネーズポテト たくあん	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) ほっけ 油麩の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 炒り鶏の梅酒煮 にら納豆 白菜漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 赤魚の煮付け 春雨の道楽炒め レバーの佃煮