2011年11月7日(月)～11月20日(日)の献立表

	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） じゃがいものそぼろ煮 おろしのなめこかけ 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） ひじき炒り煮 納豆 ワカサギの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） 油麩の煮物 お浸し（小松菜） 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 とろろ芋 紫蘇あんず	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） きんぴらゴボウ さつまいもの甘煮 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） 切り干し大根の煮付け 納豆 漬け物（紫蘇の実漬け） 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	牛丼 三平汁 お浸し ゴマ豆腐 ブドウ	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） さけのかす漬け焼き きのこの土佐酢 治部煮 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 鶏のみそ漬け焼き 菊の和え物 ポテトサラダ グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 （ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） 野菜の煮しめ (キスの南蛮漬け お浸し（ゆき菜） 果物（オレンジ）	ドライカレー わかめスープ アメリカンサラダ グレープフルーツ	ご飯 豚汁 秋刀魚の塩焼き 魚河岸揚げの煮物 野沢菜漬け 果物（オレンジ） 果物（バナナ）	サンドイッチ（ツナ） わかめスープ チキンのトマト煮 コールスロー フルーツポンチ
夕食	ご飯 味噌汁（わかめ、エノキダ 刺身 おでん風煮物 かっぱ漬け	ご飯 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） 豚肉のくわ焼き サラダ（セロリ、卵、林檎 漬け物	ご飯 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） さわら西京焼き 大根と牛肉の煮物 胡瓜漬け	ご飯 味噌汁（卵、玉葱） 肉団子の甘酢あんかけ さといものゴマ味噌煮 かっぱ漬け	ご飯 味噌汁（わかめ、エノキダ 焼き魚（ほっけ） 煮物 漬け物	ご飯 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） 鶏ときのこのクリーム煮 お浸し（ゆき菜） かっぱ漬け	ご飯 味噌汁（キャベツ、油揚げ カレイの生姜煮 道楽炒め 漬け物

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 豆モヤシの煮物 お浸し（ゆき菜） イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 （キャベ、えのきだけ） 切り昆布の煮しめ 納豆 紫蘇あんず 牛乳	ご飯 味噌汁 （わかめ、エノキダケ） 卵の花炒り とろろ芋 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 （ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） 煮浸し（小松菜） 温泉卵 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 （ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） たらこ炒り おろし和え 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 五目豆 お浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 厚揚げと白菜の炒め煮 納豆 かっぱ漬け 牛乳
昼食	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の揚げ煮 白菜の昆布茶漬け グレープフルーツ	ご飯 芋煮汁 チキンのきのこソース ワカメともやしの梅酢和え 即席漬け（葉つきかぶ） 果物（オレンジ）	ちらし寿司（生） かき卵汁 炒り鶏 春菊のゴマ和え 果物（柿）	ご飯 スープ（野菜） おろしハンバーグ サラダ（人参ソース） カボチャの甘煮 グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） かじき鮪の甘露煮 スパゲテイサラダ 即席漬け（キャベツゆかり	ご飯 スープ（ほうれん草、卵） 八宝菜 中華風和え 漬け物（梅ザーサイ） 杏仁豆腐	サンドイッチ（ツナ） 鶏団子と野菜のポトフ ムニエル（白身魚） サラダ（五色） 果物（オレンジ）
夕食	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 豚肉の生姜焼き もずく酢 漬け物（つぼ漬け）	ご飯 味噌汁 （ｼﾞｬｶﾞｲﾓ･わかめ） 鮪のしぐれ煮 焼きビーフン 白菜漬け	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 豚肉のしぐれ煮 ニラ納豆 漬け物（たくあん）	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 赤魚のみりん焼き ひじき白和え 漬け物（かっぱ漬け）	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） 牛肉じゃが お浸し（ゆき菜） 紫蘇昆布	ご飯 味噌汁 （わかめ、豆腐） ぶり大根の炊き合わせ ニラ卵 漬け物（在庫）	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） 鶏の照り焼き 野菜のたらこ和え 漬け物（たくあん）