

11月5日(月)～11月18日(日)の献立表

	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
朝 食	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 牛乳	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 (小松菜、えのきだけ) カブとひき肉の吉野煮 おろし添え(さつま揚げ) 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 油麴の煮物 お浸し(小松菜) 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) ひじき炒り煮 納豆 ワカサギの佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 炒り豆腐 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 切り干し大根の煮付け 納豆 煮豆 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏のみそ漬け焼き スパゲティサラダ 漬け物(たくあん) 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の粕漬け焼き きのこの土佐酢おろし和え 治部煮 果物(オレンジ)	ドライカレー わかめスープ 野菜サラダ リンゴコンポート	ご飯 うすくず汁 キスの南蛮漬け ふろふき大根 キャベツの梅肉和え 果物(オレンジ)	豚丼 みそけんちん汁 小松菜の磯辺和え ゴマ豆腐 果物(ブドウ)	おにぎり 豚汁 秋刀魚の塩焼き もって菊の酢の物 果物(オレンジ)	さつまいものパン ツナのサンドイッチ わかめスープ チキンのトマト煮 コールスロー 果物(キュウイフルーツ) 果物(バナナ) 牛乳
夕 食	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・青菜) さわら西京焼き 大根と牛肉の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 豚肉のくわ焼き 二色辛和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) お刺身 おでん風煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 肉団子の甘酢あんかけ さといものゴマ味噌煮 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ほっけ焼き 煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏ときのこのクリーム煮 お浸し(小松菜) 漬け物(かつば漬け)	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 芋煮汁 カレイの生姜煮 春雨の道楽炒め 漬け物

	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18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 (キャベツ、エノキ) 切り昆布の煮しめ 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、エノキダケ) 卵の花炒り とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 煮浸し(小松菜) 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) たらこ炒り おろし和え 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 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 漬け物 ヤクルト
昼 食	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の揚げ煮 白菜の柚子漬け 果物(グレープフルーツ)	ご飯 塩豚汁 チキンのきのこソース 青菜のツナ和え 即席漬け(葉つきかぶ) 果物(オレンジ)	にぎり寿司 かき卵汁 炒り鶏 お浸し 果物(ブドウ)	ご飯 野菜スープ おろしハンバーグ 人参ソースのサラダ カボチャの甘煮 果物(グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) かじき鯖の甘露煮 スパゲティサラダ 即席漬け(キャベツゆかり) 果物(ラ・フランス)	ご飯 スープ (ほうれん草、卵) チンジャオロースウ 中華風和え 漬け物(梅ザーサイ) 果物(オレンジ)	ツナのサンドイッチ ジャムパン わかめスープ 白身魚のムニエル 五色サラダ 果物(グレープフルーツ) 果物(バナナ) 牛乳
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	ご飯 味噌汁 (ジャガ芋、油揚げ) 鯖のしぐれ煮 焼きビーフン 漬け物	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	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚のみりん焼き 白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (わかめ、大根) 牛肉じゃが お浸し(ゆき菜) 漬け物	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	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