

## 2012年11月19日(月)～12月2日の献立表

|        | 11月19日(月)                                                | 11月20日(火)                                                                       | 11月21日(水)                                                                      | 11月22日(木)                                                        | 11月23日(金)                                                                         | 11月24日(土)                                                           | 11月25日(日)                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 朝<br>食 | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>きんぴらゴボウ<br>温泉卵<br>漬け物<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(卵、玉葱)<br>ほうれん草のバター炒め<br>納豆<br>漬け物<br>牛乳                           | ご飯<br>味噌汁<br>(白菜、人参)<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>お浸し(春菊、えのき茸)<br>筋子<br>牛乳                  | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>繊切り野菜のソテー<br>おろしのなめこかけ<br>イカ塩辛<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>(卵、玉葱)<br>ひじきの五色煮<br>とろろ芋<br>味付きにんにく<br>牛乳                           | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>炒り豆腐<br>さつまいもの甘煮<br>紫蘇昆布<br>牛乳          | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、エノキ)<br>切り干し大根の煮付け<br>納豆<br>漬け物<br>ヤクルト   |
| 昼<br>食 | 焼きうどん<br>わかめスープ<br>サラダ(カリフラワー)<br>薩摩芋とリンゴの甘煮<br>果物(オレンジ) | ご飯<br>味噌汁<br>(わかめ、豆腐)<br>白身魚のフライ<br>ポテトサラダ<br>キャベツゆかり漬け<br>南瓜プリン または<br>果物盛り合わせ | ひじき御飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>鶏肉の生姜焼き<br>高野豆腐の筑前煮<br>白菜の昆布茶漬け<br>果物(グレープフルーツ) | ご飯<br>芋煮汁<br>甘塩鮭焼き<br>揚げナスのゴマ和え<br>野沢菜じゃこ<br>果物(オレンジ)            | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>鶏から揚げネギソース<br>マカロニサラダ<br>即席漬け(大根、白菜)<br>果物(グレープフルーツ) | ご飯<br>味噌汁<br>(わかめ、豆腐)<br>おでん<br>菊の花のおろし和え<br>漬け物(野沢菜漬け)<br>果物(オレンジ) | かぼちゃあんぱん<br>ツナのサンドイッチ<br>ビーフシチュー<br>コールスロー<br>果物(オレンジ)<br>牛乳 |
| 夕<br>食 | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、油揚げ)<br>なまりの炊き合わせ<br>春雨炒め<br>漬け物      | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガ芋、油揚げ)<br>大根と鶏の粕煮<br>お浸し(シメジ、法蓮草)<br>漬け物                       | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>赤魚の煮付け<br>蟹あなかけ<br>漬け物                            | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、油揚げ)<br>牛肉のしぐれ煮<br>もやしのカレー炒め<br>漬け物           | ご飯<br>味噌汁<br>(ジャガ芋、油揚げ)<br>すり身の甘辛煮<br>蓮根の金平<br>漬け物                                | ご飯<br>味噌汁<br>(茄子、油麴)<br>豚肉とゴボウの煮物<br>お浸し(小松菜)<br>漬け物                | ご飯<br>酒粕汁<br>ほっけ焼き<br>お浸し(小松菜)<br>漬け物                        |

|        | 11月26日(月)                                                                 | 11月27日(火)                                                     | 11月28日(水)                                                                         | 11月29日(木)                                                           | 11月30日(金)                                                       | 12月1日(土)                                                      | 12月2日(日)                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 朝<br>食 | ご飯<br>味噌汁<br>(小松菜、えのきだけ)<br>五目豆<br>とろろ芋<br>漬け物<br>牛乳                      | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>切り昆布の煮しめ<br>納豆<br>漬け物<br>牛乳       | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>厚揚げと白菜の炒め煮<br>さつまいもの甘煮<br>筋子<br>牛乳                   | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>豆モヤシの煮物<br>温泉卵<br>煮豆<br>牛乳              | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベ、えのきだけ)<br>たらこ炒り<br>小松菜の煮浸し<br>卵焼き<br>牛乳       | ご飯<br>味噌汁<br>(卵、玉葱)<br>卵の花炒り<br>おろしのなめこかけ<br>紫蘇昆布<br>牛乳       | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>油麴の煮物<br>納豆<br>漬け物<br>ヤクルト                     |
| 昼<br>食 | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>魚のピリカラフル<br>おでん風煮物<br>即席漬け(葉つきかぶ)<br>果物(フドウ) | ご飯<br>中華風コーンスープ<br>酢豚<br>二色浸し(青菜、白菜)<br>漬け物(ザーサイ)<br>果物(オレンジ) | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベ、えのきだけ)<br>スモークサーモンのコロケ<br>スパゲティサラダ<br>漬け物(たくあん)<br>果物(グレープフルーツ) | ご飯<br>山菜うー麺汁<br>鶏肉の醤油煮<br>白和え<br>雪菜のお浸し<br>果物(オレンジ)<br>果物(キュウイフルーツ) | ご飯<br>きのこ汁<br>うなぎ蒲焼き<br>かに玉<br>里芋の南蛮煮<br>赤カブの漬物<br>果物(グレープフルーツ) | カレーライス<br>わかめスープ<br>五色サラダ<br>果物(オレンジ)                         | ツナのサンドイッチ<br>ごまあんパン<br>わかめスープ<br>グラタン<br>サラダ(カリフラワー)<br>果物(グレープフルーツ)<br>牛乳 |
| 夕<br>食 | ご飯<br>味噌汁<br>(大根、油揚げ)<br>肉豆腐<br>青菜のピーナツ和え<br>漬け物                          | ご飯<br>味噌汁<br>(キャベツ、油揚げ)<br>刺身<br>五目チャンフルー<br>漬け物              | ご飯<br>味噌汁<br>(わかめ、豆腐)<br>牛ひき肉の柳川風<br>二色辛和え<br>漬け物                                 | ご飯<br>塩豚汁<br>鰯の西京焼き<br>大根の柚煮<br>漬け物                                 | ご飯<br>味噌汁<br>(じゃがいも、小松菜)<br>豚肉の煮込み<br>青のりの酢の物<br>漬け物            | ご飯<br>味噌汁<br>(なめこ、豆腐、三つ葉)<br>焼き魚(鮭粕漬け)<br>酢の物(長芋、かにかま)<br>漬け物 | ご飯<br>味噌汁<br>(大根、油揚げ)<br>肉団子と白菜の煮込み<br>カボチャの甘煮<br>漬け物                      |