

2013年11月4日～11月17日の献立表

	11月4日（月）	11月5日（火）	11月6日（水）	11月7日（木）	11月8日（金）	11月9日（土）	11月10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 温泉卵 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 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) カブとひき肉の吉野煮 さつま揚げおろし添え 紫蘇昆布 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 (わかめ、エノキダケ) 油麸の煮物 お浸し 筋子 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	カレーライス わかめスープ 野菜サラダ リンゴコンポート	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の柏漬け焼き きのこの土佐酢あろし和え 治部煮 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏のみぞ漬け焼き レンコンの金平 漬け物（たくあん） 果物（グレープフルーツ） 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 うすくず汁 キスの南蛮漬け ふろふき大根 友禅漬け 果物（オレンジ）	豚丼 みそけんちん汁 磯辺和え ゴマ豆腐 果物（フドウ）	おにぎり 豚汁 秋刀魚の塩焼き もって菊の酢のもの 果物（オレンジ）	さつまいもパン 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 (キャベツ、エノキ) ほっけ焼き 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 (ジャガイモ・青菜) 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 サラダ（キャベツ、カニか 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・青菜) 鰯の西京焼き 大根と牛肉の煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 鶏ときのこのクリーム煮 小松菜のお浸し 漬け物（かっぱ漬け）	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 赤魚の南部焼き 道楽炒め（春雨） 漬け物

	11月11日（月）	11月12日（火）	11月13日（水）	11月14日（木）	11月15日（金）	11月16日（土）	11月17日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 卵の花炒り とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 織切り野菜のソテー 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ・わかめ) 切り昆布の煮しめ 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豆モヤシの煮物 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) たらこ炒り おろし和え 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ、玉葱) 五目豆 お浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 厚揚げと白菜の炒め煮 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 のっつい汁 鰯の味噌煮 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） 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 塩豚汁 チキンのきのこソース 青菜のツナ和え おみ漬け 果物（オレンジ） 果物(キュウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) かじき鮑の甘露煮 マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 果物（フドウ）	ご飯 野菜スープ おろしハンバーグ 野菜サラダ カボチャの甘煮 果物（グレープフルーツ）	ちらし寿司 かき卵汁 炒り鶏 ほうれん草のゴマ和え 果物（フドウ）	ご飯 ほうれん草と卵のスープ チンジャオロースウ 中華風和え 漬け物（梅ザーサイ） 果物（梨）	卵のサンドイッチ 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（オレンジ） 果物（バナナ） 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 (卵、玉葱) 鶏の照り焼き 野菜のたらこ和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、エノキ) 鮭のしぐれ煮 焼きビーフン 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 牛肉じゃが もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、小松菜) ぶり大根の炊き合わせ ニラ納豆 漬け物	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 豚肉の生姜焼き 二色辛和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) カレイの生姜煮 白和え 漬け物	ご飯 味噌汁 (ジャガイモ、油揚げ) 豚肉のしぐれ煮 二色浸し（青菜、白菜） 漬け物