2013年11月18日～12月1日の献立表

	11月18日（月）	11月19日（火）	11月20日（水）	11月21日（木）	11月22日（金）	11月23日（土）	11月24日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （キャベツ、人参） じゃが芋のそぼろ煮 お浸し（春菊、えのき茸） 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） きんぴらゴボウ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （卵、玉葱） ほうれん草のバター炒め 納豆 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 繊切り野菜のソテー おろしのなめこかけ イカ塩辛 牛乳	ご飯 味噌汁 （卵、玉葱） ひじきの五色煮 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 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （卵、玉葱） 切り干し大根の煮付け 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ひじき御飯 かき卵汁 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の筑前煮 即席漬け（キャベツゆかり） 季節の果物 洋梨のコンポート	ご飯 味噌汁 （わかめ、エノキダケ） 白身魚のフライ カブとひき肉の吉野煮 白菜の昆布茶漬け ナシ	焼きうどん わかめスープ サラダ（カリフラワー） 薩摩芋とリンゴの甘煮 果物（オレンジ）	ご飯 芋煮汁 焼き魚（甘塩鮭） 揚げナスのゴマ和え 春菊のおひたし 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 鶏から揚げネギソース カボチャのサラダ 即席漬け（大根、白菜） 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 （わかめ、豆腐） おでん 小松菜のお浸し 漬け物（野沢菜漬け） 果物（オレンジ） 果物(キュウイフルーツ)	かぼちゃパン ツナのサンドイッチ わかめスープ ビーフシチュー コールスロー 果物（オレンジ） 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 （ジャガ芋、油揚げ） 赤魚の煮付け 蟹あんかけ 漬け物	ご飯 味噌汁 （ジャガ芋、油揚げ） 大根と鶏の粕煮 ほうれん草のおひたし 漬け物	ご飯 なめこ豚汁 ほっけ焼き お浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレー炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 （ジャガ芋、油揚げ） すり身の甘辛煮 蓮根の金平 漬け物	ご飯 味噌汁 （芋、油麩） 豚肉とゴボウの煮物 漬け物 菊の花のおろし和え	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） なまりの炊き合わせ 春雨炒め 漬け物

	11月25日（月）	11月26日（火）	11月27日（水）	11月28日（木）	11月29日（金）	11月30日（土）	12月1日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （小松菜、えのきだけ） 五目豆 とろろ芋 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 切り昆布の煮しめ 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 （ジャガイモ・わかめ） 厚揚げと白菜の炒め煮 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 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 （キャベ、えのきだけ） たらこ炒り 小松菜の煮浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 （卵、玉葱） 卯の花炒り おろしのなめこかけ 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 油麩の煮物 納豆 漬け物 ヤクルト
昼食	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 魚のピリカラフル おでん風煮物 即席漬け（葉つきかぶ） 果物（ブドウ）	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 二色浸し（青菜、白菜） 漬け物（ザーサイ） 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） スモークサーモンのコロッケ ふろふき大根 漬け物（たくあん） 果物（グレープフルーツ）	ご飯 山菜うー麺汁 鶏の醤油煮 ひじきの白和え お浸し 果物（オレンジ） 果物（バナナ）	生ちらし寿司か にぎり寿司 きのこ汁 じゃが芋の南蛮煮 赤カブの漬物 果物（グレープフルーツ）	つけうどん いか大根 じゃがたらこ和え フルーツヨーグルト	ツナのサンドイッチ ごまあんパン わかめスープ グラタン サラダ（カリフラワー） 果物（グレープフルーツ） 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） 肉豆腐 青菜のピーナツ和え 漬け物	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） カレイの生姜煮 五目チャンプルー 漬け物	ご飯 味噌汁 （キャベツ、えのきだけ） 牛ひき肉の柳川風 二色辛和え 漬け物	ご飯 塩豚汁 鰭の西京焼き 大根の柚煮 漬け物	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 豚肉の煮込み 青のりの酢の物 漬け物	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 鮭の粕漬け焼き 酢の物（長芋、かにかま） 漬け物	ご飯 味噌汁 （大根、油揚げ） 肉団子と白菜の煮込み カボチャの甘煮 漬け物