

週間予定献立表 (11月)

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚バラと白菜の炒め煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り おろしのなめこかけ 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 卵焼き 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 塩豚汁 鰯の塩麹焼き いか大根 香の物 果物	いなり寿司 すまし汁 炒り鶏 おひたし 果物 	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 大根炒り めかぶのポン酢醤油 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の茸ソース 春雨サラダ 香の物 果物	ご飯 のっぺい汁 鯖のみりん焼き 高野豆腐の含め煮 香の物 果物	ご飯 スープ 鶏肉のピカタ 酢の物 香の物 果物	菓子パン きのことスープ かじきの生姜焼き コールスロー 果物
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 焼きピーマン 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 ぶり大根の炊き合わせ ニラ納豆 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜ソテー 香の物

週間予定献立表 (11月)

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	ご飯 味噌汁 たらこ炒り とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツのツナ炒め 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ナス炒り 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 織切り野菜のソテー おろしのえのきかけ 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 卵焼き 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 ワカメスープ チンジャオロースウ 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ お浸し ポテトサラダ 果物	舞茸ご飯 かき玉汁 炒り鶏 お浸し 香の物 果物 	鮭イクラ丼 山菜汁 ひじきの白和え お浸し 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 中華風和え 香の物 果物	カレーライス ワカメスープ 野菜サラダ ミルクゼリー	パン チキンシチュー スクランブルエッグ コールスロー 果物
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) もやしのカレー炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉とごぼうの煮物 もやしのナムル 香の物	ご飯 味噌汁 すり身団子のあんかけ 蓮根の金平 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の粕煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 なまりぶしの炊き合わせ おろし和え 香の物