

# 週間予定献立表 (11月)

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の炒め煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 魚のピリカラフル 含め煮 香の物 果物	親子丼 すまし汁 薩摩芋の甘酢炒め 香の物 果物	ご飯 味噌汁 おでん お浸し 香の物 果物	ご飯 コンソメスープ 牛肉コロッケ マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) ひじき煮 香の物 果物	カレーライス すまし汁 野菜サラダ ミルクゼリー 果物	菓子パン 野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛挽肉の柳川風 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚味醂焼き 五目チャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み 酢のもの 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 焼きピーマン 香の物	ご飯 味噌汁 肉団子と白菜の煮込み 薩摩芋の甘煮 香の物

# 週間予定献立表 (11~12月)

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	12/1日(土)	12/2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 野菜ソテー とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のソテー 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 切り干し大根の煮付け とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根の味噌金平 温泉卵 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 味噌汁 八宝菜 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 治部煮 即席漬け 果物	ご飯 味噌汁 豚肉のカツレツ ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 キスの照り焼き 肉薩摩 お浸し 果物	三色丼 すまし汁 酢の物 南瓜のミルク煮 果物	なめこそば 豆腐の山かけ 野菜炒め 果物	菓子パン クリームシチュー スクランブルエッグ 野菜サラダ 果物
夕	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 青菜と厚揚げの煮びたし 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 かつおのしぐれ煮 豆腐の山路あん 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鯛のおろしポン酢 ニラ納豆 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 二色浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚 春雨と木耳の炒め物 香の物