

11月週間予定献立表

	17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）
朝	ご飯 味噌汁 切干大根の煮付け 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 梅とろろ ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 薩摩揚げとひじきの煮付け なめたけおろし ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 金平大豆 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 とろろ ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 卵の花炒り 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳（150cc）
昼	舞茸ご飯 かき卵汁 焼き魚（鮭粕漬け） かぼちゃの甘辛煮 果物盛り合わせ（オレンジ、バナナ）	ご飯 コンソメスープ 白身魚のホワイトソース コールスロー 桃のコンポートゼリー	ご飯 白菜の中華スープ 中華風豚バラ大根 春雨サラダ 果物（オレンジ）	ご飯 うすくず汁 親子煮 きゅうりの酢の物 リンゴの甘煮	ご飯 かぶの味噌汁 秋刀魚の塩焼き 五菜金平 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	きのコスパゲッティ ごろごろ野菜のスープ 蒸し茄子のマリネ フルーチェ	ご飯 つくね汁 赤魚のおろし煮 あんかけ豆腐 果物（オレンジ）
夕	ご飯 中華スープ 白菜のうま煮 三色冷や奴 漬物	ご飯 味噌汁 けんちん煮 酢の物 煮豆	ご飯 スープ スズキのステーキ風 ジャーマンポテト 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の香味ダレ 二色お浸し 漬物	ご飯 すまし汁 鶏のさっぱり煮 ふろふき大根 煮豆	ご飯 中華スープ かに玉 ナムル 漬物	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー さつまいもサラダ 漬物

11月週間予定献立表

	24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）	28日（金）	29日（土）	30日（日）
朝	ご飯 味噌汁 ひじきとゼンマイの煮物 おろしのオクラ和え 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 大根と根菜の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 切干大根の煮つけ とろろ 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 なめたけおろし 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 おろしのオクラ和え 梅干し又はふりかけ 牛乳（150cc）
昼	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 なめこの味噌汁 牛肉と大根煮 お浸し 果物盛り合わせ（オレンジ、バナナ）	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き けんちん煮 果物（オレンジ）	ご飯 卵の中華スープ たらのから揚げ黒酢あん 蒸し茄子の華風和え 杏仁豆腐	ご飯 きのこと汁 鶏肉の胡麻南蛮 酢の物 果物盛り合わせ（オレンジ、キウイ）	肉うどん 長芋の梅酢和え 煮豆 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 白菜の中華スープ 厚揚げ回鍋肉 もやしの華風和え 煮豆	ご飯 かき卵汁 さわら西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 漬物	ご飯 すまし汁 肉じゃが 二色お浸し 煮豆	ご飯 ミネストローネスープ ハッシュドポーク マカロニサラダ 漬物	ご飯 中華スープ あじの中華風蒸し 焼きビーフン 漬物	ご飯 かぶの味噌汁 油麩の玉子とじ 白菜のお浸し 漬物	ご飯 わかめスープ カジキの香味ソース 春雨サラダ 漬物