

11月献立表

		日	月	火	水	木	金	土
朝食 昼食 夕食	朝 食 夕 食				食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ きゅうりのツナ和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 もやしのドレ和え たいみそ みそ汁	ご飯 肉詰いなりの煮物 白菜の生姜和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 ニシン甘露煮 ブロッコリーのサゲ 赤かっぱ みそ汁
				ご飯 アジフライ ひじきの煮物 ほうれん草の柚子醤油和え フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め いんげんの錦糸和え ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 さわらのおろし煮 さつま芋のバター醤油和え 春菊の辛子酢味噌和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 スパゲティサラダ 揚げなすのお浸し フルーツ	
				ご飯 青椒肉絲 じゃが芋ののり塩和え 桜姫 スープ	ご飯 めばるのごま味噌焼き 切干大根とチンのサゲ しその実漬け すまし汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き きのこの和風マリネ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 かに玉 キャベツの味噌醤油和え ザーサイ みそ汁	
朝食 昼食 夕食	朝 食 夕 食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 もろきゅう しそ桜 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 たまねぎサラダ 梅びしお みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーのドレ和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 春菊の辛子和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 いんげんのかま和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 もやしのしらす和え たいみそ みそ汁
昼食	昼食	チキンカレー チズといんげんのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 竹輪と芋がらの煮物 もやしのなめ菜和え フルーツ	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き ほうれん草のソテー にんじんのごま和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風味炒め 水餃子 きゅうりの中華和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 里芋の田楽 浅漬け フルーツ	ご飯 とんかつ 山菜の煮物 白菜の和風和え フルーツ	ご飯 焼きうどん しんじょのゆずあんかけ かっぱの梅和え フルーツ
夕食	夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋と瓜のサゲ しば漬け みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 かっぱの塩ダレ和え 桜大根 みそ汁	ご飯 ロールキャベツクリームソース リンゴのペペロンチーノ風 昆布佃煮 スープ	ご飯 サバの味噌煮 ペーコンとコンのサゲ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ごぼうサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 ヒラソの西京焼き さつま芋の白和え しその実漬け すまし汁	ご飯 厚揚げと大根の煮物 なすのペペロン和え 桜姫 みそ汁
朝食 昼食 夕食	朝 食 夕 食	12	13	14	15	16	17	18
朝食	朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 つくねの煮物 キャベツの生姜和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 ロールパン&ぶどうパン ミートボール かっぱのサゲ マーマレードジャム コンスープ	ご飯 目玉焼き 大根サラダ のり佃煮 みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 いんげんのしらす和え しば漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 春菊の酢味噌和え ふりかけ(鮭) みそ汁
昼食	昼食	ハヤシライス きゅうりとツラのサゲ らっきょう フルーツ	ご飯 ほっけの香味焼き ブロッコリーのソテー たまご豆腐 フルーツ	ご飯 鶏天ぷら 春菊のさつと煮 キャベツのゆかり和え フルーツ	ご飯 いわし&が野菜あん じゃが芋の和風味炒め もろきゅう フルーツ	ご飯 酢鶏 さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	ご飯 豆腐寄せの照り焼き なすのチンパツ炒め ブロッコリーの錦糸和え フルーツ	ご飯 春巻 切干大根煮 もやしのかま和え フルーツ
夕食	夕食	ご飯 めばるの粕漬焼き 人参とチンのサゲ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 大根の青しそ風味和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豆腐とかまのあん煮 いんげんのなめたけ和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め もやしのナムル ザーサイ スープ	ご飯 さわらの醤油みりん焼き ひじきと大豆のサラダ しその実漬け みそ汁	ご飯 豚肉と白菜の煮物 リンゴのごま和え 桜姫 みそ汁	ご飯 赤魚の梅塩麹焼き 金平ごぼう たかな漬け みそ汁
朝食 昼食 夕食	朝 食 夕 食	19	20	21	22	23	24	25
朝食	朝食	ご飯 五目卵焼き ぜんまいの煮物 青かっぱ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 きゅうりの和風和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 カレーの甘辛煮 いんげんのごま和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 厚焼き卵 きゅうりとペーコンのサゲ たいみそ みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ブロッコリーの柚子醤油和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 かにシュウマイ いんげんのドレ和え のり佃煮 みそ汁
昼食	昼食	ツナカレー 白菜のサゲ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚ニラ炒め 南瓜の甘煮 大根の梅和え フルーツ	ご飯 さんまの塩焼き ピーツの私炒め ほうれん草のわさび和え フルーツ	ご飯 ちゃんぽん麺 焼ききょうざ フルーツ	ご飯 えびカツ 大豆と芋がらの煮物 春菊のおかか和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 ひじきの白和え もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 炒り豆腐 なすの南蛮漬け しその実和え フルーツ
夕食	夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 里芋とツラのサラダ 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 ヒラソのゆず味噌焼き 野菜のマスターマリネ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豚丼風煮 もやしのサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ かっぱのしらす和え しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き ポテのみそマヨサゲ なめたけ みそ汁	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き 白菜の中華炒め 桜姫 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ チーズとかまのサゲ しば漬け スープ
朝食 昼食 夕食	朝 食 夕 食	26	27	28	29	30		
朝食	朝食	ご飯 いわし煮 ほうれん草の煮浸し しそ桜 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 白菜のごま酢和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン オムレツ 春菊のドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 かっぱの梅おかか和え たかな漬け みそ汁		
昼食	昼食	ポークカレー かっぱのサゲ らっきょう フルーツ	ご飯 さばのゆず風味煮 大根のミルク煮 わさび風味漬け フルーツ	ご飯 そぼろ丼 湯豆腐 フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌醤油和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 きゅうりのなめたけ和え 大根のナムル フルーツ		
夕食	夕食	ご飯 豆腐寄せのおろしソース きゅうりの梅々鶏風味和え 梅びしお みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き リンゴのサゲ 刻みたたくあん すまし汁	ご飯 赤魚の洋風ソテー ブロッコリーのサゲ 桜大根 すまし汁	ご飯 豚肉となすの生姜炒め いんげんのしらす和え しば漬け みそ汁	ご飯 ほっけの白醤油焼き さつま芋の和風マヨサゲ 桜姫 みそ汁		