



11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 玉子とツナのソテー 春菊のおかか和え のり佃煮 みそ汁
昼食							ご飯 めばるのしそ塩麹焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのみそマヨ和え フルーツ
夕食							ご飯 回鍋肉 ぜんまいのナムル しば漬け みそ汁
朝食	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 きゅうりの煮物 きゅうりのみそ汁 きゅうりのみそ汁 きゅうりのみそ汁	ご飯 肉詰めいなり煮物 ほうれん草の磯和え ゆずみそ汁 みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 揚げの煮物 白菜の錦糸和え ふりかけ（かつお） みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 山菜の煮物 のり佃煮 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしとしらす和え たいみそ汁 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんのわさび和え 昆布佃煮 みそ汁
昼食	ハヤシライスタ 白菜のきょう らっフルーツ	ご飯 鶏肉のつけ焼き なすの味噌炒め 大根の酢の物 フルーツ	ご飯 春菊とツナの卵焼き もやしのべーロチノ風 舞茸のポン酢和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げ葱ソース いんげんの土佐煮 かたろの梅なめたけ和え フルーツ	ご飯 ほうちの醤油みりん焼き ジャーマンポテト ほうれん草の辛子と和え フルーツ	ご飯 厚揚げのせみ 塩炒め なすの南蛮漬 ブロッコリーのみそ醤油和え フルーツ	ご飯 塩野菜ラーメン ミニ青椒肉絲風春巻 フルーツゼリー
夕食	ご飯 豆腐寄せ山椒味噌かけ ほうちのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 さばの味噌煮 さつま芋の白和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 キャベツの中華和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐のメンマ炒め もろきゅう おさず生妻 みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ にんじんサラダ たかな漬 みそ汁	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き キャベツとほうちのザザイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 親子煮 春菊の酢味噌和え しば漬け みそ汁
朝食	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 いわし煮物 白菜のり休菜（野菜） ふりかけ みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 もやしの梅和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬 みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ミートボール キャベツのドレ和え りんごジャム コンスーブ	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの梅々鶏風和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 オムレツ いんげんのソテー たいみそ汁 みそ汁	ご飯 えびシュウマイ 白菜の生妻和え みそ汁
昼食	チキンカレー チーズとキャベツのサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 えびカツ ほうれん草のさつと煮 かたろのおろし醤油和え フルーツ	ご飯 鶏肉の甘煮 南蛮の甘煮 たまねぎのおかか和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 春菊の和風和え 浅漬け フルーツ	ご飯 とんかつ 芋がらの煮物 もやしのごま酢和え フルーツ	ご飯 さわらのごまみりん焼き 春雨の揚げ炒め ごぼうの山椒味噌和え フルーツ	ご飯 中華風玉子とじ煮 里芋の田楽 ブロッコリーの青しそ風味和え フルーツ
夕食	ご飯 ヒラメの塩麹焼き さつま芋のサラダ おさず生妻 みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 舞茸のマリネ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 かに玉 べーコンといんげんのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 麻婆なす ブロッコリーの錦糸和え しば漬け みそ汁	ご飯 めばるの粕漬焼き じゃが芋のカレーマヨ和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草のなめたけ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ ユルソーダ 刻みたくあん みそ汁
朝食	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 きゅうりの辛子と和え きしそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 春菊の磯和え 梅ひしお 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 三色いなり煮物 ほうれん草のみそ醤油和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 もろきゅう ふりかけ（たらこ） みそ汁	ご飯 目玉焼き 春菊の煮浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 いんげんの梅なめたけ和え たいみそ汁 みそ汁
昼食	ツナカレー 大根のきょう らっフルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 なすの揚げ浸し かたろのごま和え フルーツ	ご飯 アジフライ 切干大根煮 もやしのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 湯豆腐 フルーツ	ご飯 豆腐寄せマスタードソース 白菜のミルク煮 たまねぎの甘酢漬 フルーツ	ご飯 酢鶏 さつま芋の甘煮 もやしの中華和え フルーツ	ご飯 ポテトコロッケ ぜんまいの煮物 たまご豆腐 フルーツ
夕食	ご飯 照り焼きハンバーグ まいたけの白和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 ほうちの塩焼き 人参とほうちのサラダ たかな漬 みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ ブロッコリーのしらす和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 赤魚の甘味噌焼き いんげんのサラダ おさず生妻 みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 大根の塩だれ和え しば漬け みそ汁	ご飯 さばの白醤油焼き ひじきと大豆のサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 炒り豆腐 かたろのサラダ 桜大根 みそ汁
朝食	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 ほうれん草の生妻和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 五目卵焼き いんげんの信田煮 うめひしお みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬 みそ汁	食パン&ぶどうパン ワインナー ブロッコリーのドレ和え いちごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 がんものおろし煮 白菜の酢味噌和え 桜大根 みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ（たまご） みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの青しそ風味和え ゆずみそ汁 みそ汁
昼食	チキンカレー チーズとキャベツのサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 カレーの甘辛煮 まいたけのソテー キムチ和え フルーツ	ご飯 豚肉の生妻炒め じゃが芋ののり塩和え にんじんのナムル フルーツ	ご飯 他人煮 ふろふき大根 きゅうりのなめたけ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の香草炒め さつま芋のねぎ味噌和え もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ 大豆と芋がらの煮物 かたろのごま酢和え フルーツ	ご飯 鶏大根煮 なすのポン酢漬 春雨の和風和え フルーツ
夕食	ご飯 めばるの西京焼き 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き れんこんのサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 春菊のわさび和え しば漬け みそ汁	ご飯 ロキアベツ 金平かつ 青かっぱ みそ汁	ご飯 さわらの生妻みりん焼き 野菜のマリネ おさず生妻 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 里芋のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの錦糸和え 刻みたくあん みそ汁
朝食	30						
朝食	ご飯 つくねの煮物 ブロッコリーの磯和え たいみそ汁 みそ汁						
昼食	ポークカレー 春菊のきょう らっフルーツ						
夕食	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ ごぼうのごまマヨ和え 赤かっぱ みそ汁						