

11月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日	3日(文化の日)	4日
朝				パン又はおかゆ クリームスープ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ サラダ(キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ サラダ(カリフラワー) 牛乳
昼				ごはん 鰯の山椒焼き 煮物(豚・絹揚げ) 和え物(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん チキンカレー サラダ(レタス・鰹元) マンゴー缶 漬物	わかめごはん 山菜きつねそば 牛蒡と牛肉のしくれ煮 和え物(小松菜)	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁 漬物
おやつ				マドレーヌ	ぶどうゼリー	パンケーキ	サンドケーキ(あんこ)
夕				ごはん 三色福荷の炊き合わせ 和え物(しろな) 刻みとろろの梅肉和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のオニオンソースかけ うまい菜の炒め物 南瓜サラダ 清汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め 高野の煮物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 鰹の膏ソースかけ ひじきの炒め煮 ソテー(もやし) 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(さつま芋) 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 南瓜のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ 種巻き 牛乳
昼	ごはん かれの照り煮 卵の花 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 豚カツのおろしあんかけ ほうれん草のナムル りんご缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 煮物(揚げ・里芋) ゆかり和え(大根) 味噌汁 漬物	ごはん キャベツのグラタン ミートボール マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の葱塩だれかけ 五目豆腐の葛あん サラダ(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 切干大根 アスパラのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き 牛蒡の炒め煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物
おやつ	クリームコンフェ	手作りプリン	抹茶カップケーキ	酒まんじゅう	柿ゼリー	マドレーヌ	いちごクレープ
夕	ごはん 鶏の照り焼き 大根のとろみ炒め みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味焼き 蓮根と豚の炒り煮 葱の酢味噌和え 清汁 漬物	ごはん 卵炒め焼き 鮭のグリル(小) 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん わかめごはん 寄せ鍋 鶏の金平 斗六豆	ごはん 鶏の照り煮 蓮根の炒め生酢 チンゲン菜の和え物 赤だし 漬物	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 煮浸し(しろな) 白焼缶 味噌汁 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	パン又はおかゆ ポトフ 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜の和風ソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 和え物(チンゲン菜) 牛乳	パン又はおかゆ サラダ(もやし) 牛乳	パン又はおかゆ さつま芋サラダ 牛乳
昼	ごはん 豚のビリ辛炒め 煮物(白身魚揚げ) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	さつま芋ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ シューマイ 和え物(白菜) 味噌汁	わかめごはん あんかけそうめん 炒め物(チンゲン菜) 高野のそぼろ煮	ごはん 白身魚フライ 菱わかめの炒め煮 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子味噌焼き 根菜煮 ミルク寒天とフルーツ 清汁 漬物	散らし寿司 大根の煮物 和え物(胡瓜) 茶碗蒸し	ごはん 豚の香味炒め 一口がんも煮 和え物(白菜) 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	バターケーキ	みるくまんじゅう	りんごのタルト	アセロラゼリー	黒糖まんじゅう	抹茶プリン
夕	ごはん 赤魚の西京焼き もやしの炒め物 和え物(小松菜) 清汁 漬物	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ パイ缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 和え物(鰹元) ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生煮炒め あげまきの煮物 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の有馬煮 白菜の塩だし炒め 和え物(アスパラ) 味噌汁 漬物	ごはん 揚げ豆腐 和え物(しろな) 蓮根と豚の炒り煮 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のチリ風味あんかけ 炒め煮(キャベツ) 大根のなめ茸和え 赤だし 漬物
朝	19日	20日	21日	22日	23日(勤労感謝の日)	24日	25日
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 和え物(白菜) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 炒め物(大根) 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 塩だし炒め(白菜) 牛乳
昼	ごはん 白身魚のレモンソースかけ 南瓜のいとこ煮 和え物(キャベツ) 味噌汁 漬物	ごはん カレーライス サラダ(カリフラワー) ヨーグルト(杏ソース) 漬物	ごはん 中華風ハンバーグ 煮物(牛蒡) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 手作り豆腐 和え物(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 豚の南部焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風煮 蓮根煮 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん エビカツ もやしの炒め物 サラダ(ブロッコリー) 味噌汁 漬物
おやつ	水ようかん(栗入り)	きんつば	きな粉カップケーキ	ぜんざい	コーヒーゼリー	スイートポテト	みるくまんじゅう
夕	ごはん 鶏のやわらか煮 炒め物(小松菜) 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き べっこう煮(大根) 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き さつま芋の煮物 小松菜の香味和え 豚汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 蓮根の金平 白菜のあっさり和え 清汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め しろなのビリ辛和え お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん かれの焼き浸し 白菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん お好み焼き 大根の煮物 パイ缶 味噌汁
朝	26日	27日	28日	29日	30日	日	日
朝	パン又はおかゆ 大根のなめ茸和え 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根の煮物 牛乳		
昼	ごはん 豚の塩だれ炒め 煮物(蓮根) 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリルのタルタルかけ 小松菜の煮浸し サラダ(もやし) 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 豆腐の真炒あん サラダ(大根) 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の塩焼き 変わりだし巻き 大根の煮物 味噌汁 漬物	わかめごはん ミートスパゲティ サラダ(ブロッコリー) 白桃・黄桃缶 コンソメスープ		
おやつ	プリン	ドーナツ	サンドケーキ(紅芋あん)	みたらし団子風	ココアゼリー		
夕	ごはん 炊き合わせ 和え物(白菜) 金時豆 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 卵の花 あっさり和え(白菜) 赤だし 漬物	ねぎとろ弁 きめ煮 りんご缶 味噌汁	ごはん 筑前煮 たご炊炒焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の揚げ浸し 小松菜の炒め物 和え物(白菜) 豚汁 漬物		