

# 11月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝						1日	2日
						パン又はおかゆ 鶏じゃが 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳
昼						ごはん 豚野菜炒め ごま豆腐 チンゲン菜の塩ナムル 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き もやしの炒め物 法蓮草の和え物 味噌汁 漬物
おやつ						パウムクーヘン	田舎まんじゅう
夕						ごはん 鰯の山椒煮 大根の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯のオニオンソース煮 卵の花 みかん缶 味噌汁 漬物
朝	3日(文化の日)	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ クラムチャウダー 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳
昼	ごはん 柚庵焼き(鯖) 高野の煮物 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 里芋煮 しろなのピーナツ和え 味噌汁 漬物	ごはん 味噌ラーメン かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え	ごはん カレイの煮付け 法蓮草のソテー キャベツサラダ 味噌汁 漬物	豚と豆のカレー マカロニサラダ ヨーグルトの苺ソースかけ 漬物	ごはん 鶏の梅風味焼き 山芋煮 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の西京焼き 煮物(豚・絹揚げ) ピーナツ和え 清汁 漬物
おやつ	フルーチェ	パバロアシュークリーム	キャラメルパウンドケーキ	もみじまんじゅう	抹茶シフォンケーキ	チョコプリン	まんじゅう(栗入り)
夕	ごはん 焼き肉風 たご炊炒焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	わかめごはん 絹揚げの炊き合わせ ねぎの酢味噌和え 洋なし缶 清汁	ごはん 白身魚のムニエル 煮浸し(うまい菜) 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛の野菜炒め 湯葉ひろろすの煮物 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 煮物(白菜) たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き 蓮根の金平 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ しろなの煮浸し カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
朝	10日(お誕生会)	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	パン又はおかゆ 隠元ソテー 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 鶏大根 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ 牛乳
昼	ごはん 肉じゃが 卵豆腐 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ゆかりごはん 秋刀魚の生妻煮 大根のごま和え 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん カツとじ うまい菜の煮浸し みかん缶 味噌汁 漬物	菜めし ミートスパゲティ しろなのソテー さつま芋サラダ コンソメスープ 漬物	ごはん 白身魚のハーブ焼き ふかしじゃが 生酢 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め しろなの煮浸し フルーツと寒天 味噌汁 漬物	ごはん 牛のすき煮風 海老風味焼き たたき胡瓜 味噌汁 漬物
おやつ	ショートケーキ	サンドケーキ(紅芋あん)	クリームコンフェ	パウンドケーキ	チョコレートケーキ	みるくまんじゅう(ごしあん)	ココアツッフル
夕	ごはん 白身魚のグリル 小松菜の炒め物 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 麻婆豆腐 鶏の唐揚げ(小) しろなの和え物 中華スープ 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 煮物(蓮根) あつさり和え(白菜) 粕汁 漬物	ごはん 鰯の焼き浸し ひじきの炒め煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん 高野の炊き合わせ 白菜のとろみ炒め マンゴー缶 味噌汁	ねぎとろ井 チンゲン菜の和え物 斗大豆腐 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 里芋煮 大根の和え物 味噌汁 漬物
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ うまい菜のピーナツ和え 牛乳	パン又はおかゆ もやしのナムル 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根煮 牛乳
昼	ごはん 白身魚フライ 卵の花 キャベツのあつさり和え 味噌汁 漬物	ハヤシライス マヨサラダ ヨーグルトの杏ソースかけ 漬物	ごはん 白身魚の中華あんかけ さつま芋煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	菜めし 鶏の豆鼓蒸し 煮浸し(ほうれん草) 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の西京焼き 大豆煮 カリフラワーサラダ 清汁 漬物	炊き込みご飯 ホットケの塩焼き 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 親子煮 白身魚の塩だしとろみ炒め 洋なし缶 味噌汁 漬物
おやつ	コーヒーゼリー	ファンシーケーキ	きな粉シフォンケーキ	酒まんじゅう	ほうじ茶プリン	紅茶パウンドケーキ	どら焼き
夕	ごはん 鶏の嫩焼き 小松菜の煮浸し 刻みとろろのゆかり和え 赤だし 漬物	ごはん 鰯の照り焼き そぼろ煮(大根) 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 菱わかめの炒め煮 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の煮付け キャベツのソテー マカロニサラダ 味噌汁 漬物	菜めし おでん 炒め物(しろな) 金時豆 白桃・黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 牛のピリ辛炒め カニシューマイ 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き チンゲン菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	パン又はおかゆ 白菜のレモン和え 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳
昼	ごはん 豚大根 ごま豆腐 うまい菜の真砂和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の醤油漬け焼き 含め煮 酢味噌和え(もやし) 味噌汁 漬物	散らし寿司 キャベツのソテー マンゴー缶 味噌汁	ごはん メンチカツ 卵の花 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の野菜あんかけ 大根の塩煮 和え物(白菜) 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 ホットケの塩焼き 高野の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	菜めし うどん 山芋煮 ほうれん草のピーナツ和え
おやつ	チョコゼリー	いちごクレープ	ワッフル	聖茶の日	ココアシフォンケーキ	抹茶しぐれ	マドレーヌ
夕	ごはん カレイの揚げ浸し ひじきの炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮浸し みかん缶 とろろ汁 漬物	ごはん 豚のマスタード炒め 奴豆腐 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の味噌煮 白菜の煮浸し 茄子の和え物 清汁 漬物	ごはん 牛肉の和風煮 煮浸し(ほうれん草) 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 寄せ鍋風 さくらシューマイ 蓮根の炒め生酢	ごはん 鰯のムニエル 大豆煮 キャベツのごま和え 味噌汁 漬物