

# 11月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝		1日	2日	3日	4日	5日	6日
		パン又はおかゆ オムレツ 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 ポトフ風 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ 白菜のごま和え 牛乳	パン又はおかゆ 絹揚げのそぼろ煮 牛乳
昼		ごはん 豚とやしの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の酢の物 赤だし 漬物	ごはん 焼き鮎の南蛮漬け 大根の炒め物 お浸し(キャベツ・なめこ) 味噌汁 漬物	ごはん ポークチャップ 一口がんと煮 みかん缶 コンソメスープ 漬物	ごはん 鯖の西京焼き 冬瓜の煮物 大葉ドレサラダ(キャベツ) 清汁 漬物	菜めし お好み焼き しろなの炒め物 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のオニオンソース煮 蓮根の炒め生酢 ほうれん草の真砂和え 味噌汁 漬物
おやつ		パウムクーヘン	ココアシフォンカップケーキ	酒まんじゅう	きな粉プリン	米粉ドックミニ(チョコクリーム)	どら焼き
夕		わかめごはん 三色福荷の炊き合わせ ソテー(プロッコリー) イカ黄金 味噌汁	ごはん 牛血 卵巣炒焼き もやしのピリ辛和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタ 大豆煮 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん おろしハンバーグ 里芋の煮物 マリネ(玉ねぎ・ツナ) 味噌汁 漬物	ごはん 豚のブルコ風 牛蒡と揚げの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の焼き浸し 大根の金平 鰻元のドレ和え 豚汁 漬物
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ クリーム煮(大根) 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(ソーセージ) 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 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 オムレツ 牛乳
昼	ごはん カレイの味噌粕煮 キャベツの炒め物 胡瓜の甘酢和え 清汁 漬物	ごはん ミートローフ もやしとツナの炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ゆかりごはん きつねうどん 里芋の鶏そぼろ煮 ヨーグルト	キーマカレー プロッコリーサラダ 黄桃・白桃缶 漬物	ごはん 白身魚のコンソメソースかけ 枝豆とベーコンのソテー チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 煮物(箱) バナナ・みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚と里芋の煮込み 煮物の味噌だれかけ 胡瓜のごま酢和え 清汁 漬物
おやつ	フルーチェ(ピーチ)	チョコレートケーキ	豆乳とココアのデザート	紅茶パウンドケーキ	黒糖まんじゅう(白あん)	スイートポテト	パバロアシュークリーム
夕	ごはん 八宝菜 煮物(じゃが芋) 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のねぎ焼き 絹揚げの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の生姜煮 炒め物(大根) 鰻の酢味噌和え 清汁 漬物	わかめごはん 寄せ鍋 煮浸し(白菜) 洋なし缶 柚香和え(胡瓜)	ごはん ホッケの塩麹焼き 黒豆がんも煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ もやしと鶏の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物
朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	パン又はおかゆ チャウダースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 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 キャベツサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳
昼	ごはん 鯖の香味焼き ふろふき大根 卵豆腐 味噌汁 漬物	菜めし 塩ラーメン(キャベツ・海老) 炒め煮(豚・絹揚げ) ピーナツドレ和え(鰻元)	ごはん 豚カツ 卵の花 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 いとこ煮 スパサラダ 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ 煮浸し(白菜) 洋なし缶 漬物	散らし寿司 煮物(絹揚げ) しろなの和え物 茶碗蒸し 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 干草焼 キャベツの塩ドレ和え 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パウンドケーキ	みるくまんじゅう(クリーム)	フチクレープ(イチゴ)	黒豆ドックミニ(ココアバナナ)	あんシュー(ごしあん)	オレンジシフォンカップケーキ
夕	ごはん 鶏の豆鼓蒸し キャベツのソテー フルーツみつまめ 豚汁 漬物	ごはん 赤魚の焼き浸し 高野のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の山椒煮 さくらシューマイ キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の炒め物 三色福荷の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 塩だしとろみ炒め(大根) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが カニシューマイ 色寒天 味噌汁 漬物	ごはん 鯛の煮付け 金平牛蒡 柚子生酢 味噌汁 漬物
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	パン又はおかゆ ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ カニつみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーのカレーソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳
昼	豚の生姜并 利休煮(大根) ほうれん草の和え物 清汁	ごはん 鯛の味噌煮 奴豆腐 胡瓜のレモン酢和え かきたま汁 漬物	ごはん 焼きとり 煮物(筍) ピーナツドレ和え(プロッコリー) みかん缶 味噌汁	さつま芋ごはん 秋刀魚の生姜煮 チンゲン菜の炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁	福寿司(2個) あんかけ卵とじうどん 蓮根煮 マンゴー缶	ごはん 赤魚の西京焼き 里芋の煮物 マヨサラダ 清汁 漬物	ポークカレー キャベツの香味ドレ和え パイン缶・白桃缶 漬物
おやつ	オレンジゼリー	とと焼き(苺クリーム)	レアチーズ風ムース	ガレット(りんご)	マドレーヌ	ファンシーケーキ	鯛焼きミニ
夕	ごはん 白身魚のグリル 大豆煮 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 煮物(白菜・干しえび) 黄桃・バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 炒め物(もやし・にら) ひじきサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め 含め煮 ヨーグルトのはちみつソースかけ 赤だし 漬物	ごはん カレイの山椒煮 しろなのソテー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のトマト煮込み 鰻元ソテー ごま豆腐 味噌汁 漬物	わかめごはん おでん 金平牛蒡 胡瓜の昆布和え 味噌汁
朝	28日	29日	30日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ キャベツのお浸し 牛乳	パン又はおかゆ ブレーンオムレツ 牛乳				
昼	ごはん 白身魚の茸ソースかけ 大豆煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏と里芋の煮込み 麻婆豆腐(ミニ) チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚の香味炒め えびシューマイ 胡瓜の土佐酢 味噌汁 漬物				
おやつ	柿ゼリー	黒糖まんじゅう	マドレーヌ				
夕	ごはん 肉団子の野菜あん 炒め煮(うまい菜) ミルク寒天の苺ソースかけ 味噌汁 漬物	ねぎとろ井 ひじきの炒め煮 斗六豆 味噌汁	ごはん 鯛の若狭焼き 卵の花 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物				