

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 もやしのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 卵炒め 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 山芋のそぼろ煮 牛乳
昼				ごはん レモンチキン 絹揚げの煮物 豚元のビーナツドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のすき煮風 キャベツのわさび和え ぶどう缶 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 肉金平 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の塩麹蒸し 肉金平 キャベツサラダ 味噌汁 漬物
おやつ				みるくまんじゅう	ショコラブッセ	ココアワッフル	マドレーヌ
夕				ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 大豆のコンソメ煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん おろしハンバーグ さつま芋煮 玉葱のマリネ 赤だし 漬物	ごはん 豚の和風炒め 一口がんと煮 白菜の味噌和え 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの照り焼き 蓮根の炒め生酢 ほうれん草の胡麻和え 豚汁 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 だし巻卵 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ ひじきのマヨサラダ 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 ブレンオムレツ 牛乳
昼	ごはん 赤魚の煮付け キャベツの炒め物 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 大根の塩だしとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 漬物	菜めし サンマー麺(神奈川県土料理) かにシュウマイ ミルク寒天のマンゴーソースかけ	ごはん 香椎ドレ和え(ブロッコリー) すりおろしりんご入りヨーグルト 漬物	ごはん 白身魚のソテー チンゲン菜の炒め煮 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め キャベツサラダ 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 豚の野菜炒め 奴豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物
おやつ	プリン	バウムクーヘン	どら焼き	マロンクリームワッフル	黒糖まんじゅう(白あん)	スイートポテト	きな粉プリン
夕	ごはん 八宝菜 じゃが芋煮 杏仁豆腐と黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し ひじきの炒め煮 キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ポテトサラダ カリフラワーソテー 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 小松菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 寄せ鍋風(豚) 小松菜の炒め物 金時豆 洋なし缶 漬物	ごはん 鶏の生煮 大根の炒め物 白菜のごま和え とろろ汁 漬物	ごはん 白身魚のトマトソースかけ もやしの炒め物 カリフラワーサラダ 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 ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 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 しろなの和え物 牛乳	パン又はおかゆ 豚の和風炒め 牛乳
昼	ごはん 鶏の味噌煮 ふろふき大根 さつま芋の甘煮 清汁 漬物	稲荷寿司(2個) わかめうどん 牛蒡と豚の炒り煮 大根サラダ	ごはん おろし豚カツ 卵の花 フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 里芋煮 白菜の和え物 清汁 漬物	ごはん 鶏チリ 小松菜の炒め物 洋なし缶 味噌汁 漬物	弁当 鮭の若狭焼き 大豆煮 大根の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	栗あんまんじゅう	チョコレートケーキ	マイケーキ	コーヒゼリー	もみじまんじゅう	オレンジシフォンカップケーキ
夕	ごはん 鶏の豆鼓蒸し キャベツの煮浸し 卵豆腐 味噌汁 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 ふかしジャガ キャベツのビーナツドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の炒め物 黒豆がんも煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん ホッケのたれ焼き 黒豆がんも煮 大根の肉金平 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 揚げ豆腐 ブロッコリーの和え物 清汁 漬物	ごはん クリームチキン 一口がんと煮 玉葱のマリネ 味噌汁 漬物
	日	月	火	水	木	金	土
	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 ミートオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ チキンピカタ 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻卵 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ もやしのサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 切干マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳
昼	ごはん 豚の生姜炒め 大根の利休煮 ほうれん草のピリ辛和え 清汁 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 切干大根 ブロッコリーのおから和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の照り焼き 枝豆とベーコンのソテー とろろの梅和え 味噌汁 漬物	餃子し寿司 高野の煮物 はちみつヨーグルト 茶碗蒸し	ゆかりごはん あんかけ卵とじうどん 絹揚げの煮物 しろなの和え物	ごはん 鶏の野菜ソース焼き キャベツのソテー 斗六豆 味噌汁 漬物	ボークカレー カリフラワーサラダ 抹茶ゼリー 漬物
おやつ	フルーツムース	ソフトマフィン(きな粉)	シュークリーム(イチゴ)	みるくまんじゅう(抹茶あん)	ココアシフォンカップケーキ	きんつば	フルーチェ
夕	ごはん 白身魚のグリル 絹揚げの煮物 もやしのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の和風あんかけ 白菜の煮浸し みかん缶 中華スープ 漬物	ごはん 白身魚の雪ソースかけ もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ボークチャップ 含め煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉と大根の煮込み イカ炊き さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の山椒煮 白菜の塩だしとろみ炒め ごま豆腐 味噌汁 漬物	ごはん おでん 金平牛蒡 高菜炒め 味噌汁
朝	26日	27日	28日	29日	30日	日	日
朝	パン又はおかゆ だし巻卵 牛乳	パン又はおかゆ スープ仕立て 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 海鮮豆腐ステーキ 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳		
昼	ごはん 白身魚の香草焼き 大豆煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん お好み焼き 牛蒡の炒り煮 大根のゴマ酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の炒め物 白菜の炒め煮 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん メンチカツ キャベツの炒め物 洋なし缶 味噌汁 漬物	炊き込みご飯 鶏の塩焼き 煮物(白菜) ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁		
おやつ	柿ミックスゼリー	薄皮まんじゅう	きな粉シフォンカップケーキ	ストロベリーパバロア	ヨーグルト		
夕	ごはん 和風ハンバーグ うまい菜の炒め煮 ミルク寒天の杏ソースかけ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツの炒め物 しろなのドレ和え 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 赤だし	ごはん 鶏の香味焼き 大根と豚の炒め物 おくらのかか和え 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のマリネソース焼き 奴豆腐 フルーツ缶 味噌汁 漬物		