

11月予定献立表

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
昼食	御飯135g 鶏肉の照焼 菜果なます 清汁 (海老ボール) 果物 (バナナ)	御飯135g 三色丼 五目豆煮 べったら漬 きのこ汁 フルーツヨーグルト	麦ご飯・135g 魚の南部焼き からし醤油和え 清汁 (卵豆腐) 果物 (みかん)	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 人参金平 清汁 (かまぼこ) 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 魚のポテトソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚のステーキ風 キャベツサラダ ワカメスープ 果物 (オレンジ)	休 み
間食	やわらかサブレ	つぶあんまんじゅう	作) 杏仁豆腐	パウムロール	作) 蒸しパン (抹茶)	あんドーナツ	
夕食	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ 南瓜の小倉煮 清汁 (おつゆ麩)	御飯135g 魚の中華風煮 中華サラダ 中華スープ	御飯135g 豚肉の卵とじ しめじのおろし和え 清汁 (梅そうめん)	御飯135g 松島焼き 梅肉和え 雷汁	御飯135g 牛肉の柳川風 ピーナツ和え 赤だし (大根)	御飯135g 鶏の甘酢あんかけ もやしのナムル かに玉スープ	
	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
昼食	御飯135g 魚の竜田揚げ ひじきの炒り煮 清汁 (かにかまぼこ) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 豚肉のしそ焼き レモン和え 清汁 (絹ごし豆腐) 果物 (みかん)	おにぎり 肉うどん 炒り豆腐 らっきょう漬 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 魚の菜種焼き さつま芋の甘辛煮 清汁 (はんぺん) 果物 (バナナ)	麦ご飯・135g 松風蒸し ひよとなます 清汁 (ホタテ) 果物 (みかん缶)	御飯135g 鱈の揚げおろし煮 オクラのごまよごし かき玉汁 フルーツヨーグルト	休 み
間食	作) いちごババロア	抹茶のパンケーキ	酒饅頭	作) 蒸しパン (レーズン)	ソファール	黒棒	
夕食	御飯135g えび入り玉豆腐 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (えのき)	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ ピーマンのおかか和え きりこみ汁	御飯135g 鮭のポテト焼き シーチキンサラダ コンソメスープ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 塩昆布和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 魚の磯部焼き 焼きなす 味噌汁 (キャベツ)	御飯135g 牛肉の炒め キムチ和え けんちん汁	
	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
昼食	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し なます 清汁 (花麩) 果物 (オレンジ)	<誕生会> ちらし寿司 鮭の照り焼き さつま芋の小倉煮 清汁 (卵豆腐) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース 白菜のお浸し 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト	御飯135g 煮込みハンバーグ風 スパゲティサラダ 南瓜スープ 果物 (フルーツ缶)	御飯135g 魚の柚庵焼き 錦糸和え 清汁 (梅そうめん) 果物 (みかん)	御飯135g チキン南蛮 ココロサラダ コンソメスープ 果物 (甘夏缶)	休 み
間食	抹茶饅頭	ケーキ (マロン)	作) バナナケーキ	たいやき	作) くずもち風	吹雪饅頭	
夕食	御飯135g 干草焼き ピーマンのじゃこ煮 清汁 (海老ボール)	御飯135g 麻婆豆腐 ほうれん草中華風 春雨スープ	麦ご飯・135g やまと焼き もやしとニラの炒め煮 清汁 (もずく)	御飯135g 蒸し魚の野菜あんかけ さつま芋の昆布煮 きりこみ汁	御飯135g 肉豆腐 梅マヨ和え 清汁 (かまぼこ)	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き 南瓜のつや煮 雷汁	
	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
昼食	麦ご飯・135g 鯖の味噌煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁 (おつゆ麩) フルーツヨーグルト	赤飯・135g 豚肉の変わり焼き 白和え きのこ汁 果物 (みかん)	御飯135g 鶏の竜田揚げ サツマ芋とリゾットの重ね煮 清汁 (花麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の梅焼き 生姜醤油和え 清汁 (絹ごし豆腐) 果物 (バナナ)	おにぎり 月見そば えんどうと人参の甘煮 べったら漬 果物 (フルーツ缶)	御飯135g チキンのマレンゴ風 シーザーサラダ 白菜スープ 果物 (オレンジ)	休 み
間食	作) スイートポテト	カステラ	もみじ饅頭	作) 抹茶ババロア	マドレーヌ	作) 蒸しパン (黒糖)	
夕食	御飯135g 中華風0-ｽﾄﾝﾄﾞ 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g 信州蒸し 里芋のごま和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 鮭のムニエル 大豆サラダ ワカメスープ	御飯135g オイスター炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き カニカマのなます かき玉汁	麦ご飯・135g 里芋饅頭 ほうれん草とささみの和え物 清汁 (かにかまぼこ)	
	11月29日 (月)	11月30日 (火)					
昼食	御飯135g 牛丼 千切大根の煮付け 漬物 (らっきょう漬) 清汁 (もずく) 果物 (みかん)	御飯135g タンダーチキン風 卵サラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト					
間食	黒糖饅頭	作) 蒸しパン (ココア)					
夕食	御飯135g 魚の味噌漬焼き 里芋のそぼろ煮 清汁 (えのき)	御飯135g 魚の揚げ煮 みぞれ和え 清汁 (花麩)					